感染予防をしよう

マスクを着用しましょう。
こまめに手洗いをしましょう。
不必要な外出は避けましょう。
睡眠と食事をしっかり取って体力を維持しましょう。

新型コロナウイルス感染症（COVID19）については、３月３日現在滋賀県内での感染は報告されていませんが、全国的には感染者が増加しつつある状況です。

北海道の感染拡大の原因は若年層？

新型コロナウイルスの感染防止策を検討する政府の専門家会議は２日、都市部で感染した重症化リスクの低い１０代後半から３０代の若者層が「気づかないうちに感染拡大に重要な役割を果たした」と指摘しました。若年層では、症状が軽かったり、症状が表面化しなかったりすることで、活発に行動し、地方に移動して高齢者に感染させたと考えられるそうです。あなたの大切なご家族の健康を守る、社会の中にいる基礎疾患や免疫に課題のある人たちを守る、医療体制を守ると言う観点で皆さん自身の行動の制限をお願いします。

換気が大切！

締め切った環境での感染事例が多く見られています。カラオケ、ビュッフェスタイルでの料理、スポーツジムなど**「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」で「不特定多数の人が接触する恐れのある場所」**が危険であると指摘されています。家庭でもこまめな換気をお願いします。

気持ちの上手な切り替えを

おうちの中で、テレビをつけると新型コロナウイルス感染症の情報ばかり。不安が大きく精神的に辛い思いをしている人もいるのではと心配しています。

手洗いや咳エチケット、換気をきちんとした後は、公的な情報のみにとどめ、考えすぎないようにすることも必要かもしれません。情報量を取捨選択し、正しく恐れることが大切です。

普段、なかなか時間が取れない中、ゆっくり読書をしたり、筋トレやストレッチをしたり、部屋の整理をしたり、冬物を片付けたり、新しい学年への準備をしたり、課題に取り組んだり･･･みなさんが「自分を耕す時間」と有効活用してくれることを願っています。

本当の大人は**自律**（自分の決めたルールに従って、自分をコントロール出来る）出来る人だと思っています。SNS などのデマなどに惑わされず、上手に自分をコントロール出来る人になるためのひとつのステップとして今回の状況を自らの力に変えてください。

37.5℃以上の熱が 4 日以上継続していたり、強いだるさや息苦しさがある場合は、帰国者・接触者相談センターへ連絡をしてください。

滋賀県健康医療福祉部薬務感染症対策課（平日、土日祝日、24 時間）
・080-2470-8042
滋賀県保健所（平日、8:30-17:15）
・草津保健所 080-2522-3054・甲賀保健所 080-8527-5165・東近江保健所 080-8318-0938
・彦根保健所 080-2470-8465・長浜保健所 080-2525-6322・高島保健所 080-2522-7183
大津市保健所・077-526-5411（平日 8 時 40 分～20 時まで）・080-2409-1856（平日夜間 20 時～翌 8 時 40 分まで、土日祝日 24 時間）