

# 新型コロナウイルス感染症情報

(2月19日現在)

問合せ先 保健センター ☎271・2745

新型コロナウイルス感染症の国内感染拡大が懸念されています。皆さまにおかれましては、感染予防に努めていただきますようお願いいたします。新型コロナウイルスの感染を疑う場合、国が示した下記の症状を目安に、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。感染の疑いがある場合、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介しますので、マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて、受診してください。

## 相談・受診の目安

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)
- ・強いだるさ(けん怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- ※ 高齢者や基礎疾患のある方は2日程度、妊婦は早めに相談してください

## 帰国者・接触者相談センター

- ・埼玉県坂戸保健所 ☎283・7815(平日8時30分～17時15分)
- ・埼玉県保健医療政策課感染症・新型インフルエンザ対策担当 ☎048・830・3557(土・日曜日8時30分～17時15分)
- ・埼玉県救急電話相談 ☎#7119(17時15分～翌8時30分)

## 一般的なお問い合わせなど

- ・厚生労働省相談窓口 ☎0120・565653(フリーダイヤル)  
FAX03・3595・2756(9時～21時)

## 感染症予防対策と注意事項

“うつさない、うつらない”ためには、<sup>ひまつ</sup>飛沫を出さないこと、手を清潔に保つことが大切です。基本的な感染予防対策を実践しましょう。

**手洗い** 帰宅後、調理前後、食事前、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後は、せっけんでこまめに手を洗いましょう。または消毒液を使いましょう。

**咳エチケット** 咳、くしゃみの際は、マスク、ティッシュ、ハンカチなどで口と鼻を覆い、周囲からなるべく離れましょう。また、とっさのときは、袖や上着で口や鼻を覆いましょう。

### その他の予防策

- ①人混みの多いところは避ける
- ②顔や目を触らない
- ③不織布マスクの表面は触らずに、紐を持ってはずし、使い捨てる
- ④十分に休養をとり、体力や抵抗力を高める

### 注意事項

発熱などの風邪症状が見られたら、学校や仕事を休んで、毎日体温を記録してください。

## 運動する時は栄養補給も忘れずに

春になりこれから運動を始めようと思っている方は多いのではないのでしょうか。運動の目的は、筋肉強化や持久力アップ、減量など様々だと思います。いずれの場合も運動するだけでなく、きちんと食べて栄養を補給しないと、運動効果が得られないばかりか体調を崩しかねません。

運動による発汗などで水分が失われ過ぎると、運動能力や体温調節機能が低下してしまいます。暑くなくても運動中のこまめな水分補給と共に、運動前もコップ1～2杯の水を飲み、運動中の発汗に備えてください。運動後も運動前の体重に戻るくらいの水分補給を心がけましょう。

そして運動後早めにたんぱく質をとると、運動で刺激を受けた筋肉の合成が進みやすくなります。この時エネルギー源となる炭水化物も補給しないと、せっかくとったたんぱく質が体づくりに利用されずに、エネルギー源として使われてしまいます。両方とれる簡単なものは、バナナと豆乳やヨーグルト、納豆巻きなどがお勧めです。減量目的の方も炭水化物の減らし過ぎは良くありませんので、気を付けてください。

また、運動後の身体の回復にはビタミン、ミネラルなども必要です。普段から主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけ運動効果を高めましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原 伴子



健康応援団 181

## 新型コロナウイルス感染症の最新情報はこちら



厚生労働省



埼玉県



鶴ヶ島市

## 予防接種実施医療機関の閉院

下記の予防接種実施医療機関が12月末をもって閉院となりました。

中澤産婦人科・小児科・内科(坂戸市南町8-4)

## 献血にご協力をお願いします

日 3月19日(木) 14時～16時30分

場 ワカバウォーク

因 全血献血(200ml・400ml)

対 16歳から69歳までの方(65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験のある方に限ります)