

主な内容

- 2~5...令和元年度決算と財政状況を検証
- 7...二次救急実施病院 8...ひまわり、名張市美術展覧会

催しへの参加は、マスク着用など感染防止にご協力ください(催しは中止・延期の場合あり)

発行/名張市秘書広報室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 FAX 0595-64-2560 ✉pr@city.nabari.mie.jp

いよいよ冬到来

## 新型コロナも インフルも 感染予防の本番です

**予防の基本を徹底!**



- ▼マスクの着用や咳エチケット、手洗いの徹底
- ▼「密接」「密集」「密閉」の回避
- ▼特に冬は、こまめな換気(1時間に2回程度)や湿度を保つ(50~60%)ことを忘れずに!
- ▼発熱などの症状があれば、学校や会社を休む

**年末年始は要注意!**



**飲酒を伴う懇親会など**

- ▼気分が高揚すると、注意力が低下
- ▼聴覚が鈍化し大声になりやすいので注意
- ▼回し飲みや箸などを共用しない



**大人数や長時間におよぶ飲食**

- ▼長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食や深夜のはしご酒は短時間の食事に比べリスクが高まる
- ▼大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなる

**免疫力をアップ!**



- ▼冬になると、身体を動かすことが少なくなりがちですが、適度な運動をするなど、免疫力を高めておくことが大切です。

適度な運動      十分な休養      栄養バランスのとれた食事

冬にかけて、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。低温・乾燥の環境は、ウイルスの活動が活発化するため、これまでも増して、手洗いや咳エチケットの徹底など、感染予防に取り組んでいく必要があります。さらに、運動をしたり、休養をしっかりとるなど免疫力を高め、感染症に強い体づくりをお忘れなく!

☎健康・子育て支援室 ☎63・6970

名張市新型コロナ対策特設サイト



外出時のコロナ感染の可能性をスマホに通知



厚労省 接触アプリ「COCOA」




三重県「安心みえるLINE」



※新型コロナウイルス感染症対策分科会  
「感染リスクが高まる【5つの場面】」参照



**発熱などの症状があるときは、まずは電話でかかりつけ医などの身近な医療機関に相談を**



**発熱や咳**

発熱や咳などの風邪症状

**かかりつけ医などの身近な医療機関**

電話で相談

- 相談先の案内に従って受診してください。
- 診療時間や受診方法などが通常と異なる場合があります。

◎どこに相談すべきか分からない

◎休日・夜間で、家で様子をみているのが心配

**受診・相談センター ☎24-8050**

電話で相談

午前9時~午後9時(土・日曜日、祝日も可)

★午後9時~翌朝午前9時は、三重県救急医療情報センター(☎059-229-1199)へ

※「帰国者・接触者相談センター」から名称を変更