

新型コロナウイルス感染防止に向けて 高齢者と妊婦の皆さまへ 外出自粛中の心がけ

福井県からのお知らせ **特別版**



高齢者の皆さまへ

- 高齢者や基礎疾患のある方は、重症化するリスクが高いとされています。まずは、不要不急の外出自粛、手洗いや咳エチケット、「3密(密閉・密集・密接)」の回避など、基本的な感染予防策を徹底してください。
- また、外出を控えるあまり、動かない状態が続くことによる心身の機能低下が懸念されます。以下のポイントを参考にしながら、フレイル(虚弱)予防や、免疫力の維持向上を心がけましょう。



動かない時間を減らしましょう

- ・家の中や庭などでできる運動により、筋肉の衰えを予防
- ・テレビを見ながら足踏みするなど、座っている時間を減らす
- ・人混みを避けた散歩で、心身ともにスッキリ

食生活・口腔ケアをしっかりと

- ・バランスのとれた食事を3食欠かさずとり、低栄養を予防
- ・しっかりと噛んで、お口周りの筋肉も維持
- ・歯みがきは毎食後と寝る前にしっかりと。義歯も清潔に

人との交流や助け合いで安心を

- ・外出を控え家族や友人と、電話やメールなどで交流し、孤独化を防ぐ
- ・買い物や通院時などにサポートしてくれる相手をあらかじめ確保

妊婦の皆さまへ

- 現時点では、妊娠後期に感染したとしても、経過や重症度は妊娠していない方と変わらないとされます。また、胎児の異常や死産、流産を起こしやすいという報告はありません。妊娠中でも過度なご心配は不要ですが、高齢者の方と同様に、日ごろの感染予防策の徹底をお願いします。
- 大型連休中、助産師が新型コロナウイルスに関する不安などの相談に電話で応じます。

厚生労働省「妊産婦等臨時相談ダイヤル」 ☎0120-220-273(4/29~5/6の9:00~17:00)



マスク購入券の利用期限を5月31日まで延長します

マスクは明日から2箱目の購入が可能です。利用期限を延長していますので、慌てずにお買い求めください。また、複数世帯で同居している世帯などを対象に、購入券の追加配布の申し込みを受け付けています。
追加配布受付：5月10日(日)まで 詳しくは [福井県 マスク購入あっせん](#) [検索](#)
【お問い合わせ】県マスクプロジェクトセンター ☎0776-20-0749(9:00~17:00、無休)
【商品の品質に関するお問い合わせ】フジコンコーポレーション(株) ☎050-3134-5576

敵は人ではなくウイルスです 一人権への配慮のお願いー

新型コロナウイルス感染症に関連して、特に感染者や濃厚接触者について、あなたも加害者であるかのような書き込みや誹謗(ひぼう)中傷が見られます。あなたを含め、誰もが感染者や濃厚接触者となり得る状況です。感染者や濃厚接触者、診療に携わった医療機関やその関係者に対し、誤解や偏見による差別を行わないようお願いします。

ご自宅でお手軽エクササイズ!

はぴりゅうと一緒にうちトレーニング動画配信中



自宅で過ごす時間が増えた方々に、はぴりゅうが自宅で簡単に取り組める運動を紹介しています。メニューは随時追加予定。はぴりゅうと一緒に楽しみながら身体を動かしてみませんか。



新型コロナウイルス Q&A

Q 濃厚接触とは?

A 必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばして届く距離(1m程度)で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。【出典:厚生労働省Q&A】

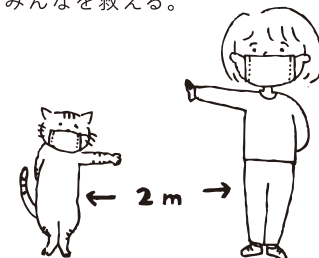
⇒街中ですれ違うなどは濃厚接触に該当しません。

~つながる県民行動指針~

がんばって!

2m間隔生活で、
みんなを救える。

福井を救えろ!



あなたががんばってるから、福井は絶対、救われる。これから福井を救う他のみんなに、エールを送ろう。