

予防対策だけでなく生活リズムや ストレス解消法も意識して

柳川山門医師会理事の横地一興さんに新型コロナウイルスの感染拡大を防止するために大切なことを聞きました。



柳川山門医師会理事
かずおき
横地 一興さん

■ウイルスがそばにいる自覚を

新型コロナウイルスは、日ごとに感染が広がっていて、いつ誰が感染してもおかしくない状況です。「ウイルスはすぐそばにいる」という自覚が大事。密閉・密集・密接の3密を避け、せっけんで正しく手を洗うなど、予防対策を徹底しましょう。また、生活のリズムを保つことや、十分な睡眠をとること、適度な運動を心がけることも大切です。

■ストレス解消法を見つける

長期間にわたる学校の休校や外出自粛要請などで、子どもにストレスがかかっています。広い公園で距離を保って遊ばせるなど、子どもに合ったストレス解消法を見つけましょう。また、外出自粛のために気分が落ち込んだり、運動不足になったりしがちです。それを防ぐために、人との接触を避け、距離を保つことを守れば、散歩も有効だと思います。

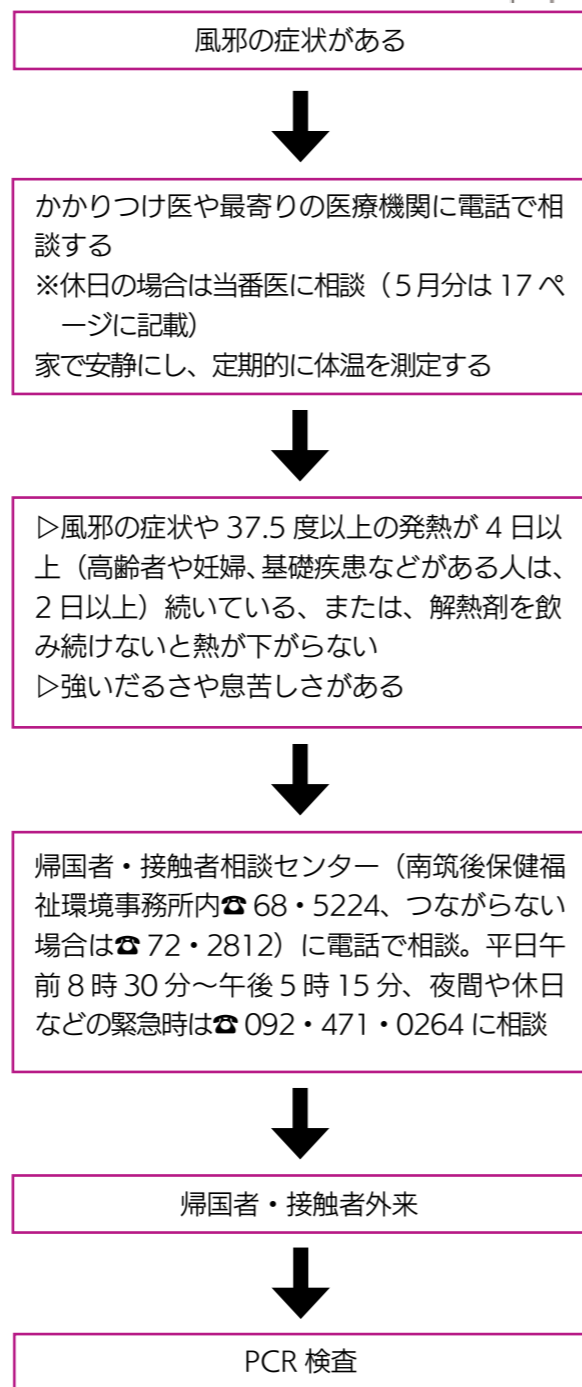
■病院に行く前にまずは電話で相談を

あなたや家族に風邪の症状や発熱があった場合は、すぐに医療機関に行かず、まずはかかりつけ医や帰国者・接触者相談センターに電話してください。適切な相談をせずに直接医療機関を受診すると、感染を広げてしまうリスクが高まります。やむを得ず医療機関を受診するときは、必ずマスクを着用し、医療機関の指示に従って行動してください。

■正しい情報を知った上で適切な行動を

日々感染が拡大している中、さまざまな情報を見聞きすると思います。中には正しくない情報も含まれていることがあります。信頼できる情報に基づいて行動してください。また、感染者が診療した医療機関を誹謗中傷したり、差別したりする言動はやめましょう。

新型コロナウイルス感染症かも…
と思ったら病院に行く前
に確認しよう！



洗い終わったら、水で流し、清潔なタオルでよくふき取りましょう



手首も忘れずに洗う



親指と手のひらをねじり洗います



指の間を洗う



指先・爪の間を念入りにこする



手の甲をのばすようにこする



手をぬらし、せっけんを付け手のひらをよくこする

正しい手の洗い方

この記事は、4月17日時点で作成しています。最新の情報は、市公式サイトで確認してください。

感染症の拡大で影響を受けている人は相談を 納税の猶予や貸付要件が緩和される場合があります

日ごとに拡大する新型コロナウイルス感染症。市は、新型コロナウイルスの影響で収入が減った人や事業所などを対象に、相談の受け付けや支援を実施しています。

納税が困難な人への対応

新型コロナウイルスの影響で、収入が減った人は、納税が猶予される場合があります。詳しくは、市税務課収税対策係に相談してください。

【問】同係 ☎77・8463

借り入れを検討している事業者をサポート

新型コロナウイルスの影響で、経営が悪化している中小事業者を対象に、セーフティネット保証制度に必要な認定をしています。

セーフティネット保証制度の認定を受けることで、金利や保証料が軽減されるなど、

貸付要件が緩和されます。

詳しくは市公式サイトで確認してください。

●セーフティネット保証制度の活用方法

金融機関や信用保証協会に市が発行した認定書を持って保証付融資を申し込んでください。

【問】市商工・ブランド振興課商工・企業誘致推進係 ☎77・8763



市公式サイト
(商工・ブランド振興課)

生活に困ったら相談を

市生活支援課は、相談窓口を設け、日々の生活や仕事のことなどについて、専門の相談員が話を聞きながら、解決に向けての提案や解決までの手伝いをします。新型コロナウイルスの影響で、収入が

減った、家計が苦しい、失業して家賃が払えないなどの悩みは、抱え込まずにまずは相談してください。

【問】生活困窮者相談窓口（市生活支援課内 ☎77・8177）

一時的な生活資金の緊急貸付

■一時的な生活資金の緊急貸付
県社会福祉協議会は、新型コロナウイルスの影響で、失業や収入が減った人に、特別貸付を実施しています。

●収入が減った人（緊急小口資金）
一時的に生活していくことが困難になった人に、少額的生活費を貸し付けします。

●失業した人（総合支援資金）
日常生活を続けていくことが困難になった人に、原則3か月以内で生活費用の貸し付けをします。

※生活保護を受給している世帯の人は対象外です。
※問い合わせや貸し付けの相談は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前予約制です。

【問】市社会福祉協議会（水の郷内 ☎72・5347）

感染拡大防止のために一人一人が十分な対策を

新型コロナウイルスの感染が世界中で拡大しています。感染拡大防止のため、手洗いやうがい、密閉・密集・密接を避けるなどの予防対策の徹底をお願いします。また、うわさや誤った情報に惑わされないよう、冷静な行動を心がけましょう。

【問】市健康づくり課健康係 ☎77・8536



市公式サイト
(健康づくり課)