

# 今、私たちにできること

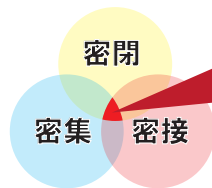
新型コロナウイルス感染症の感染拡大を抑えるために、そして一人ひとりが健康な生活を送るために今できることを考えます。

担当 茅野市新型コロナウイルス感染症対策本部（事務局 健康づくり推進課・防災課）

## 1. 3つの「密」を避けましょう

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日常生活の中で、3つの「密」が重ならないように工夫しましょう。

- ✖ 換気の悪い「密閉空間」
- ✖ 多くの人が集まる「密集場所」
- ✖ 間近で会話や発声をする「密接場面」



3つの条件がそろう場所がクラスター（集団）発生のリスクが高い。

## 2. 心と体の健康を保ちましょう

外出を控え、自宅で長時間過ごしていると、心身にストレスが溜まり・運動不足になりがちです。

ストレスを和らげ、運動不足の解消をし心と体の健康を保つために安全に運動・スポーツをするポイントを紹介します。

スポーツ庁のホームページには、屋内（自宅）で行える運動・スポーツなどの紹介をしています。体力の低下を防止するために、できる運動を続けてみましょう。

スポーツ庁ホームページ

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

こちらのページの詳細資料をご覧ください。

（右のチラシ画像の下にあります。）



▲スポーツ庁 HP



## 3. 栄養と睡眠をしっかりとりましょう

- ・朝、昼、夕の三食、主食（ごはん等）、主菜（肉、魚等）、副菜（野菜等）をそろえて食べましょう。
- ・十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## 4. その他

- ・マスクの着用や手洗い・うがいなどの通常の感染対策に努めてください。
- ・感染の不安がある方などは、相談窓口や医療機関へご相談ください。

## 新型コロナウイルス感染症に関するお問い合わせ

新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口（24時間対応）

諏訪保健所 ☎0266-57-2927

※ 症状のある方でかかりつけ医・休日当番医に相談する場合には、必ず受診する医療機関に電話で連絡をしていただき、指示に従ってください。