



④ 体力をつけましょう

外出の機会が減り、閉じこもり気味になっている方は、体力が低下しているかもしれません。密を避けたウォーキングや体操などで体を動かし、バランスの良い食事を食べて基礎体力を整えましょう。

⑤ 病気のコントロールを続けましょう

持病がある方は通院を継続して、病気を悪化させないようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症の重症化のリスクにある病気も、通院して病気をきちんと治療していればリスクが低くなります。

また、予防接種は大切な予防です。インフルエンザや肺炎球菌ワクチン、小児の定期接種を受けて、新型コロナウイルス感染症以外の感染症もきちんと予防しましょう。

皆さんへのお願い

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、感染者に対する心ない誹謗中傷や、医療従事者などに対する理不尽な差別・偏見が社会問題になっていきます。不当な差別や偏見はやめましょう。心からお願い申し上げます。



もしも感染が疑われたら…

・発熱などの症状があるときは、周りに感染を広げないため、学校・仕事・娯楽など外出は行わないでください。

・発熱してかかりつけ医に受診する際は、医療機関での感染拡大を防ぐため、事前に電話してから受診をしてください。かかりつけ医がない時は、電話で受診相談センター（豊川保健所内 ☎86-3177(365日24時間受付)）または健康推進課（☎67-1151(平日午前8時30分～午後5時15分)）へ。

市では市内の医療機関と連携し、院内感染防止対策を講じた上で発熱者に対する相談や診療、検査を実施する医療提供体制の確保の整備に努めています。病院に行く際は、各々でも感染対策を行うことを心がけてください。