

オール甲賀で 新型コロナウイルスに 立ち向かおう!!



特にゴールデンウィーク期間中、不要不急での外出、帰省は控えてください。

▲信楽駅前の大タヌキもマスクをして啓発中

『緊急事態宣言』って何?

今回は、新型コロナウイルスによる感染拡大を阻止するために出されたものです。期間や地域が定められ、県知事等は不要不急での外出の自粛や、学校などの人が集まる施設の使用を制限するなどの要請ができます。

首相 緊急事態宣言

県知事等 実施が可能になる内容

外出の自粛	臨時医療施設や建物の強制使用
学校や福祉施設などの使用停止	医療用品やマスク、食品の売り渡し要請や収容、保管命令
スポーツなどのイベント開催制限	運送事業者に緊急物資の輸送

など

1 感染はどこから?

現在のところ、大きくは「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があると言われています。

閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

2 接触感染

感染者の咳やくしゃみ、つばなどと一緒がウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他

の人がそれを触るとウイルスが手につき、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

自宅などのドアノブや椅子なども日常触れる場所ですので、外出先からの帰宅時や調理の前後など、こまめに手を洗いましょう。

1 こんな症状が現れたら

万が一のよう症状が現れたらすぐに帰国者・接触者相談センターへご相談ください。

※高齢者や、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある方や、透析を受けている方、また妊婦の方は特に早めにご相談ください。

「うつらない! うつさない!」 市からのお願い



たびたびの学校休業や施設休館など、市民の皆様には多大なご協力をいただいておりますこと、深くお礼申し上げます。とりわけお子様や保護者の方々は、先の見えない不安感やストレスを感じておられることと思います。現在は『緊急事態宣言』が全国に拡大され、滋賀県の状況はこれまで以上に厳しい局面に入ったと考えており、保育園は通常通りの開園としながらも、幼稚園の臨時休園や、小中学校、放課後児童クラブの休業、施設の休館を5月6日まで延長したところですが、一刻も早く日常生活が取り戻せるよう、私も全力を尽くしてまいりますので、ともに乗り越えてまいりましょう。

甲賀市長 **若永 裕貴**

1 できる限り外出を控えてください。
(通院や食料の買い出し、職場への出勤、屋外でのジョギングや散歩などは除きます。)

2 できる限り分散勤務や時差出勤、マイカー通勤に努めてください。
(体調が悪いときは早めに休んでください。)

3 「密閉」「密集」「密接」の「3密(さんみつ)」の重なりはもろろのこと、「1人1密」であっても避けるよう心がけてください。

緊急事態宣言の状況により休校や自粛のお願いは、今後も延長する可能性があります。自分自身と、自分の大切な人を守るために、一人ひとりの行動を今一度見つめ直してみましょう。

問合せ 甲賀市新型コロナウイルス感染症対策本部事務局 (危機管理課)
☎69-2103 FAX63-4619

帰国者・接触者相談センター	
●滋賀県業務感染症対策課(24時間対応) ☎080-2470-8042	
●甲賀保健所(平日8時30分~17時15分) ☎080-8527-5165	
その他の相談窓口	
●一般相談 甲賀保健所(平日8時30分~17時15分) ☎63-6148	

●風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日程度続いている。
●強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
※少しでも体調不良の自覚があれば、熱を測るなどで日頃の体調管理をしましょう。

親子で新型コロナウイルスと向き合おう

自宅で過ごす時間が長くなることで、保護者も子どもも、多くのストレスを抱えていることと思います。

国立成育医療研究センターのホームページでは、新型コロナウイルスとの向き合い方や「親子でできるストレス対処法編」、「子どもとできるセルフケア編」などが

セルフケア、できていますか?

<input type="checkbox"/> 簡単なリラックス方法を実践している	<input type="checkbox"/> プライベートの時間を大切にしている
<input type="checkbox"/> 家族や友達と連絡を取り合っている	<input type="checkbox"/> 楽しめるもの、笑えるものを持っている
<input type="checkbox"/> 情報に惑わされないようにしている	<input type="checkbox"/> 日記をつけている
<input type="checkbox"/> ニュースを見すぎないようにしている	<input type="checkbox"/> 同僚からのサポートが得られている
<input type="checkbox"/> 家で運動をするようにしている	<input type="checkbox"/> 困った時に助けられる人がいる
<input type="checkbox"/> 健康や栄養に気を付けている	<input type="checkbox"/> ポジティブな活動に取り組んでいる
<input type="checkbox"/> 自分の気持ちに気づき、表現している	<input type="checkbox"/> 家族や友達と過ごすようにしている
<input type="checkbox"/> 自分のペースを保つ	<input type="checkbox"/> かく、塗るなどの作業に取り組んでいる
<input type="checkbox"/> 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている	<input type="checkbox"/> 他のストレス対処法を探している
<input type="checkbox"/> いつもの睡眠習慣を保っている	<input type="checkbox"/> カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないように気を付けている

▲自分でできるセルフケアチェック表

子どものストレス反応

からだの症状(身体化)	
* 頭がいたい	* お腹が痛い
* 眠れない	
行動面の変化	
* 落ち着きがない	* 食欲が増える/減る
* いつもよりよくしゃべる	* よく泣く
* しがみついて離れない	* 言動が幼い
* 夜尿、おもらし	* わがままになる
* 遊びの中で繰り返し起こっていることを再現する	

自分を守るためのこころの防衛機能ですが、放っておくとどんどん悪くなるかもしれません

▲ストレス反応の具体例も掲載

紹介されています。お子さんにとって、また保護者にとっても今回は今までに経験したことのない状況です。親子で力を合わせて新型コロナウイルスと向き合いきましょう。