

## コロナウイルス感染症に負けない生活・身体づくりを

目に見えないウイルスから身を守るには、侵入してくるウイルスの数を極力減らし、負けない身体を作る事がポイントになります。生活の中で基本となる感染症予防対策をご紹介します。

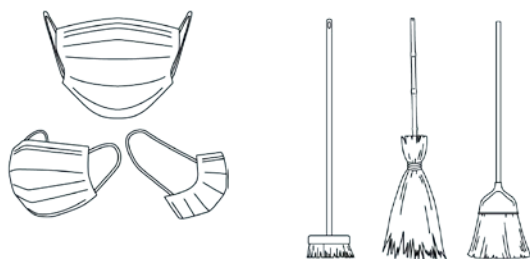
### ①感染源となるウイルスを断つ:消毒殺菌

- ㊦ 手指の消毒:手洗いまたはアルコール消毒
- ㊦ 身体を清潔に保つ:毎日の入浴、衣服、寝具の清潔、歯みがき、うがい

口腔内のケアも大切です

### ②感染経路を断つ:清掃・清潔

- ㊦ 住居の清潔:ドアノブ、食卓テーブル、洗面所の清掃、トイレの蓋を閉める
- ㊦ 身の回りの清潔:仕事場、共有の場の清掃
- ㊦ 外出時の感染症対策:マスクの着用、人と人との距離を保つ、



コロナに負けない!

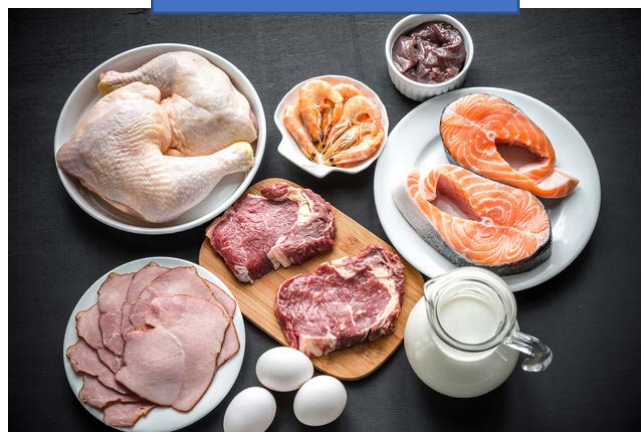
### ③自分自身の身体の免疫力を高める

- ㊦ 免疫力アップを助ける食事 ⇒ **発酵食品**、**たんぱく質の多い食品**
- ㊦ 質の良い睡眠で身体が強くなる ⇒ **睡眠時間は7時間**を確保
- ㊦ ほどよく身体を動かす ⇒ **筋力を維持**することが大切
- ㊦ 心のバランスを保つ ⇒ **朝起きた時良い1日になることをイメージ**する
- ㊦ 予防接種を受ける ⇒ 建設国保ではインフルエンザの補助を行っています  
⇒ **基礎疾患のある方は必ずインフルエンザの予防接種**を受けましょう

発酵食品



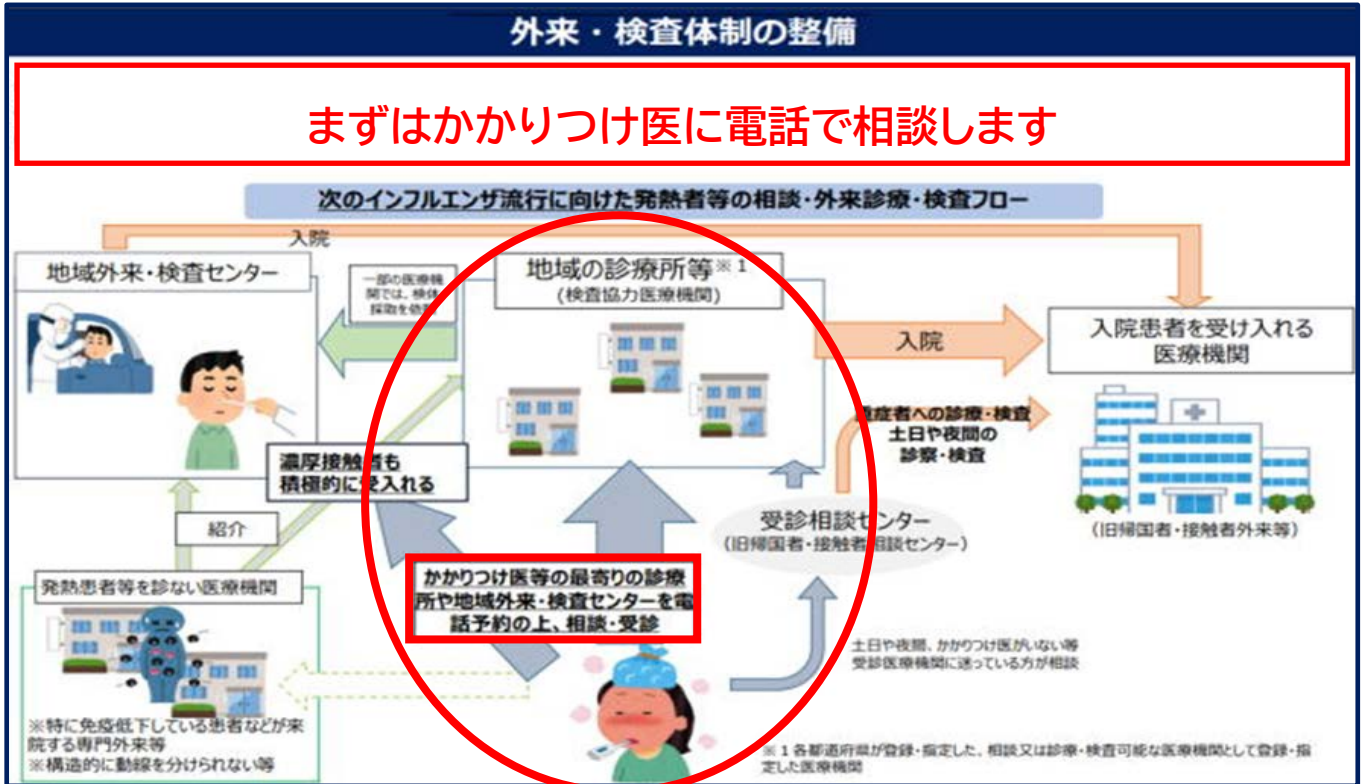
たんぱく質の多い食品



もしも、新型コロナウイルス感染症が心配になったら…どうするの？

## まずは「かかりつけ医」に電話で相談しましょう

これまでは帰国者・接触者相談センターが窓口となっていましたが身近なかかりつけ医が相談窓口となります。電話で相談し、検査が必要となれば予約となり、検査が出来なければ可能な医療機関を紹介してもらいます。かかりつけ医がない場合は、市町村のホームページ掲載の医療機関から選ぶか、迷った時は「受診・相談センター(旧帰国者・接触者センター)」へ相談します。



### 帰国者・接触者相談センター受付窓口



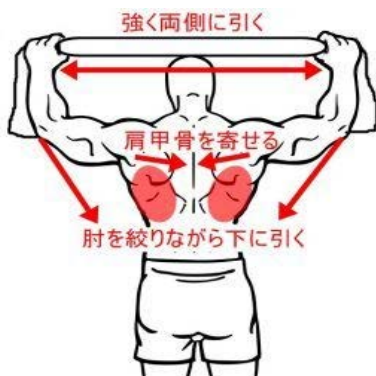
ゼロコロナ救急  
**0570-056799**  
**045-285-1015** 無休(24時間)

どこにかかったらいいのか迷った時や  
土日、夜間の緊急はこちらへ 10月より  
「受診・相談センター」に変更になります。

### 筋力を維持して免疫力を上げよう！

免疫力アップのためには、まずは大きい筋肉である背中と太ももの筋力アップから

#### ①背中の筋力アップ体操



#### ②太もも筋力アップ体操:スクワット

