With コロナにおいて

健康をまもるためにできること

新型コロナウイルス感染症流行下においても、毎日ご自身の 体調を確認することは、健康管理の観点で重要です。

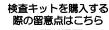
健康に関するセルフケアをしましょう



※災害時にも有用です

-準備しておくとよいもの-

- □ 薬(常用している薬、解熱鎮痛薬等)
- □ 検査キット(【体外診断用医薬品】又は【第1類医薬品】と表示)
- □ 日持ちする食料(5~7日分程度を目安)
- 日 居住地の健康フォローアップセンター及び受診・相談センター等の情報
- □ 近隣の診療検査医療機関の情報







健康手帳回控為国

健康の保持・	増進のために日常から気をつけること-
※詳細は健康手	帳をご覧ください。

- 適切な食生活を目指そう
- → 適度な運動をしよう
- 十分な睡眠をとろう
- ✓ 禁煙しよう
- → お酒と上手に付き合おう

引き続き感染予防のために気をつけること-

- 毎日体温を測るなど自己管理をしましょう
- 手洗い等感染予防対策を徹底しましょう
- 新型コロナワクチンを接種しましょう

新型コロナ感染予防情報



新型コロナ ワクチン情報



新型コロナの重症化リスクをご存じですか?

- ◆ 以下の項目に該当する方は重症化リスクが高いと考えられます。日頃からチェックしておきましょう。
 - □ 65歳以上である
 - □ 喫煙歴がある
 - □ 肥満 (BMI30以上)
 - □ 脳血管疾患と診断されている
 - □ 高血圧と診断されている
 - ロ がんと診断されている
 - □ 免疫機能の低下の可能性がある と診断されている(※)
- ◆各自治体で重症化リスクを示していることがあります。

- □ 妊娠している
- □ 慢性呼吸器疾患(COPD等)と診断されている
- □ 糖尿病と診断されている
- □ 脂質異常症と診断されている
- □ 慢性腎臓病と診断されている
- □ 心血管疾患と診断されている
 - (※) 臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤等の使用その他の事由による
 - 免疫機能の低下の可能性があると医師から診断されている方。

新型コロナ感染したかもと思ったら・・? 65歳以上の高齢者など重症化リスクがある方は、

健康フォローアップ センター情報 発熱外来を受診しましょう

重症化リスクがない方につ<mark>いては</mark>健康フォローアップセンター に連絡してすばやく療養を開始することができます



