



令和2年9月15日

新型コロナウイルス感染症について（情報8：R2.9.1現在）

～町民の皆さまへ～
With コロナ 今一度気を引き締めて行動を！

全国的に新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。現時点で県内での新規感染者は多くありませんが、いつどこで感染がひろがるかわかりません。町民の皆様には引き続き感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密閉、密集、密接）」を避ける等、新しい生活様式の実践をお願いします。



1. 新型コロナウイルス感染症の相談窓口

感染が心配される場合：山形県受診相談センター 0120-880006

（フリーダイヤル、4回線、毎日24時間対応、土日祝日含む）

- 風邪症状、発熱が続いている
- 強いだるさ、息苦しさ
- 発症者と濃厚接触
- 海外からの帰国直後 など

* 必要な場合は、新型コロナ感染症外来への受診を案内します。

山形県の一般相談センター：0120-567383

（フリーダイヤル、4回線、受付時間8：30～18：00、土日祝日含む）

新型コロナへの不安や予防方法など一般的な相談を受け付けています。

2. こころの健康相談窓口

新型コロナウイルス感染症の影響で自粛を伴う生活の中、不安やイライラなど、つらい気持ちが続くときは、相談ください。

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。大切な命を守りましょう！

いつもと様子が違う、そんな時は、気かけ声をかけてあげましょう。

悩みを一人で抱え込まず、誰かに話してください。

庄内保健所（地域保健福祉課） こころの健康電話相談窓口	☎0235-66-4931	月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：15
よりそいホットライン	フリーダイヤルつながささえる ☎0120-279-338	24時間対応、無料

☞裏面もご覧ください（R2.8.4山形県作成：新型コロナウイルス予防の手引きを参考に作成）

3. 自分自身の健康維持に気をつけよう！

感染症の予防には手洗いやマスク着用が大事ですが、なにより健康な体づくりが基本です。免疫力を高め、ウイルスに負けないよう、健康な身体を目指しましょう。

- ① 1日15分日光を浴びましょう。
- ② 不安をあおるようなコロナの情報からは距離をおきましょう。
- ③ 気分が落ちたり、不安な気持ちになりつらい時は、誰かに伝えましょう。
- ④ 食事はバランス良く、しっかり食べましょう。
- ⑤ 体を動かしましょう！（筋トレ、ストレッチ、散歩、ジョギング等）
- ⑥ 禁煙に取り組みましょう。
- ⑦ 歯をきれいにしておきましょう。
- ⑧ 打てるワクチンは接種しましょう。
（インフルエンザや肺炎球菌、子どもの定期予防接種）
- ⑨ 日頃から家族や友人とつながりを持ちましょう。
- ⑩ 風邪症状がある場合や体調があやしい時は、
学校や仕事を休みましょう。



4. 不安と差別

全国的に感染者やその家族、医療従事者等への差別・偏見・誹謗中傷などが問題となっています。私たちが戦う相手は「ウイルス」です。人ではありません。不安になったり、心配になったりすることは普通にあると思います。でも誰かを責めたり差別したりしたからといって解決するわけではありません。誰かが悪いわけでも誰のせいでもありません。乗り切るために必要なのは、お互いに優しさを持ちながら、思いやりの輪を広げ、支え合うことです。

法務省の人権擁護機関では、差別や虐待等の様々な人権問題について、相談を受け付けています。一人で悩まずにご相談ください。

みんなの人権110番

☎0570-003-110

平日 8:30~17:15

*相談の目安や生活において気をつけることなどは、変更になる場合があります。必ず最新の情報をチェックしましょう。デマやフェイクニュースに惑わされないよう、公的機関などの信頼できる情報を入手しましょう。



庄内町新型コロナウイルス
感染症対策本部 事務局
環境防災課 危機管理係
☎43-0242
保健福祉課 健康推進係
☎42-0147