

## コロナウイルス感染拡大！ 北海道も特定警戒都道府県に位置づけ！

中国湖北省武漢市に端を発した新型コロナウイルス感染症の拡大が止まりません。

今月16日、新型コロナウイルス対策の特別措置法に基づく「緊急事態宣言」が出されました。特に重点的に感染拡大防止の取り組みを進めていく必要があるとして、ここ北海道を含む13都道府県について「特定警戒都道府県」と位置づけられました。

一人ひとりの行動が感染拡大防止に繋がります。ご自身や大切な人の命を守るため、ご協力をお願いします。

### 私たちに出来ること！しなければならぬこと！

#### うつらないために、うつさないために・・・

- ドアノブやバスのつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
- 家族や職場でタオルを共有する、人のハンカチを借りるなどは避けましょう。これは接触感染のもとになります。
- 空気の乾燥は、のどの粘膜の防御機能を低下させます。のどを常に潤すこと、水分を摂ることを意識することも重要です。

#### 日々の健康を維持するために・・・

- 動かない生活の状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。
- 低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることが大切です。3食欠かさずバランスよく食べるよう心掛けましょう。
- 心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。家族や友人と電話で話したり、家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流していきましょう。

### 新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意！

マスク不足に便乗し、フェイク広告等で不審な通信サイトへ誘導するなどの被害が多発しています。消費者の関心を惹き、不安を煽ることにより悪質商法は成り立っています。少しでもおかしいと感じたら、苫小牧市消費者センター又は消費者ホットラインに相談。

苫小牧市消費者センター 33-6510 消費者ホットライン「188(いやや)」