

3つの密を避けましょう！

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

自身の体調を整えるポイントをご紹介します！

新型コロナウイルス感染症拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れなどを感じている方もいらっしゃると思います。ストレス状態が長く続くと、疲れが取れない、眠れない、頭痛、イライラ、落ち着かない、気持ちの落ち込みなど、気持ちや体調に変化が現れることがあります。

～免疫力をあげるポイント～

○ストレスをためない工夫をしましょう。

正確な情報を得る ⇒ 厚生労働省ホームページ、ニュース、感染症専門医の話
コミュニケーションをとる ⇒ 電話やメールを活用し、職場や家族の人と不安や心配を言葉にして共有する。

体を動かす ⇒ 緊張をとくために体を動かす工夫をする。運動・散歩など。

○毎日時間を決め、体を動かしましょう。

特に高齢者の方は動かないことによる健康への影響が危惧されます。動かない時間を減らし、自宅でできるラジオ体操、庭いじりや片付け、足踏みする等、ちょっとした運動を続けましょう。

○適度な睡眠をとりましょう。

疲労回復や栄養の吸収を高める効果があります。

○1日3回、バランスの取れた食事を摂りましょう。

○ウイルスを取り込まないよう、**こまめに手洗い**をしましょう。

令和2年4月16日(木)

新型コロナウイルス感染症の
まん延防止に町民の皆様
のご理解ご協力をお願いします。

広報 **よりのい**
Y'Life 号外

新型コロナウイルス感染症
まん延防止特集号

広報よりのい 号外 2020(令和2)年4月16日発行
発行/寄居町 編集/総務課
〒369-1292
埼玉県大里郡寄居町大字寄居1180-1

町民の皆様へ

緊急事態宣言に伴う新型コロナウイルス感染拡大防止に関するお願い



4月7日、新型コロナウイルス感染症について、都市部を中心に感染者が急増している状況を踏まえ、政府は、埼玉県を含む7都府県に、5月6日までの期間で、「緊急事態宣言」を発出いたしました。これを受け、町といたしましては、改正新型インフルエンザ等対策特別措置法第34条第1項の規定に基づき、『寄居町新型コロナウイルス感染症対策本部』を設置いたしました。

埼玉県でも大野知事が緊急事態措置を発出し、県民に対し、下記の項目について要請されました。寄居町といたしましても、知事の要請に従い、町民の皆様には不要不急の外出の自粛や、イベント、集会等の開催の自粛等をお願い申し上げます。これはご自身だけではなく、ご家族、そして大切な人を守るためにも、非常に重要な措置であります。

町民の皆様におかれましては、大変なご不便をおかけいたしますが、冷静な行動をとっていただくとともに、感染拡大防止に向け、お一人お一人のご協力をよろしくお願い申し上げます。

寄居町長 **花輪 利一郎**

埼玉県における緊急事態措置の実施について(概要)

1 外出自粛を要請

県民の皆様に対して、医療機関への通院、食料・医療品・生活必需品の買い出し、職場への出勤、屋外での散歩など生活の維持のために必要な場合を除き、不要不急の外出の自粛を要請いたします。特に、遊興施設など、いわゆる「3つの密」がそろう場への外出や集まりへの参加について自粛を要請いたします。

2 多数の者が参加するイベントの開催自粛についてのお願い

事業者の皆様に対して、多数の者が参加するイベントの開催を控えるようご協力をお願いいたします。

3 県立学校への休業を要請

県立学校(特別支援学校を含む)について、県教育委員会に対して休業を要請いたします。県内の小中学校、幼稚園などについては、この方針を踏まえ、適切な措置を講ずるようお願いいたします。

4 生活必需品の物資確保についてのお願い

生活必需品などの物資の確保について、事業者の皆様には県民が安心して購入できる環境を整えていただくとともに、県民の皆様には冷静な対応をお願いいたします。買い占めや売り惜しみなどについては、躊躇なく対応してまいります。

寄居町新型コロナウイルス感染症対策本部(健康福祉課保健指導班内) TEL 048-581-2121(内線213・214)