

健康管理を見直そう

現在、新型コロナウイルス感染症の**感染拡大**が止まらず、**医療**が**ひっ迫**しています。うるま市においても**感染者が多い**状況が続いており、**危機的状況**です。

新型コロナウイルスに「**うつらない、うつさない**」ための対策と合わせ、より一層の**健康管理**が大切です。ひとりひとりが**健康管理**を行うことは、**医療現場を守る**ことへつながります。

重症化しやすい、高齢者や基礎疾患（糖尿病・高血圧症・心疾患・慢性呼吸器疾患・慢性腎臓病・肥満症 等）のある方については、特に気をつける必要があります。

感染症に負けない体をつくろう!!

- ・規則正しい食事時間や栄養バランスの良い食事を心がける
 - ・不足しがちな野菜類は意識して摂るように心がける
 - ・人ごみを避け、ウォーキングなど適度な運動を行う
 - ・朝の光を浴び、夜は決まった時間に眠るなど、良質な睡眠につながるよう、体内リズムを整える
- ★免疫力はバランスのよい食事、十分な睡眠、運動（体温をあげる）で維持向上が可能です

基礎疾患をコントロールしよう

- ・治療を中断しない
- ・病院へ行くことが心配な場合は、薬を多めに処方してもらう等、主治医に相談する
- ・健診結果等で、「受診が必要」となった方は、放置せず医療機関を受診する

★新型コロナに備えることにつながります

熱中症や事故にも注意!

- ・熱中症は気温が高くなるこの時期に急増するため、屋外での作業やレジャーは特に注意する
- ・暑さを避け、こまめに水分を補給する
- ・屋外で人との距離を確保できる場合、また会話を行うことがほとんどない場合はマスクを外す（厚労省R4.5.20事務連絡より）
- ・過度な飲酒による事故にも注意しましょう

★海や山での事故、怪我や交通事故を防ぐことが、地域の医療を守ることにつながります