

感染予防だけではない！ 新型コロナウイルス感染症対策！



新型コロナウイルス感染症の対策は、感染予防だけではありません。
自粛等が続く中、様々な不安等があると思います。今回は、こころのケアも含めてご紹介します。

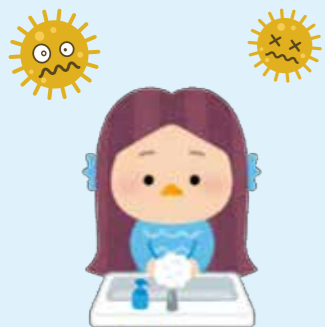
新型コロナウイルス そのものへの対策

感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。新しいウイルスであり、明確な予防、治療法が確立していません。

- ◆まめに手洗い・手指消毒
- ◆咳エチケットの徹底
- ◆人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける。
- ◆こまめに換気
- ◆3密の回避(密集・密接・密閉)
- ◆体調が悪い時は休養する
- ◆高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

当面の間は上記の感染予防対策は守りましょう。

流行期には、公的機関が発信している情報を基に、感染予防を強化してください。



自分自身の こころのケア



目に見えない新しいウイルスに、誰もが不安や恐れ、ストレスを感じています。慣れない生活のリズムが続くと、体も心も疲れが生じます。

- ◆生活リズムを整える
 - ・朝は7時までに起きて、朝の光を浴びる。
 - ・夜は子どもは9時まで、大人は10時までに就寝する。
- ◆運動する
 - ・自宅でのストレッチ
 - ・自宅周辺の散歩
- ◆他者と交流する
 - ・家族や同僚の他、自分を大切にしてくれる人と対話する。
 - ・直接会えなくても、電話や手紙で気持ちを交わす。
- ◆相談機関を上手に活用する。



周囲の人への 思いやり



大人も子どもも、誰もが不安やストレスを感じています。自分や家族を守る気持ちから、他人の言動が過度に気になることもあります。

- ◆確かな情報を得る
 - ・公的機関が発信している情報に触れる。
 - ・どんなウイルスか、どうやって感染するのかなど、正しい知識を得ることで、不確かな情報に振り回されない。
- ◆家族に対して
 - ・お互いを感じていること、ひとりひとりができることを、話し合う。
 - ・子どもはうまく言葉にできず、頭痛や不眠など、体の症状として表出することもある。気持ちを聞いたり、スキンシップをとったり、「世界中の人が研究や治療をがんばっているから大丈夫だよ」など安心できるような声をかける。
- ◆他者に対して
 - ・医療従事者や社会生活を送るために勤務している人たちの他、「誰もが不安や恐れを感じている」ことを知る。



<引用・参考資料>
 ・厚生労働省「国民の皆様へ(新型コロナウイルス感染症)」[新型コロナウイルスに関するQ&A]
 ・日本小児科学会「新型コロナウイルス感染症に関するQ&A」
 ・日本赤十字社ホームページ「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!～負のスパイラルを断ち切るために～」
 ・インターネットサイト「教えて!ドクター」

市内事業者の皆さまへ

売上が減少した	融資	県中小企業セーフティネット資金	1年以上継続して同一事業を営む者、売上高減少要件を満たした事業者へ 3,000万円 を上限として融資(実質無利子3年間) 随時受付	県中小企業支援課 ☎866-2343
	融資	沖縄県新型コロナウイルス感染症対応資金	3ヵ月以上継続して同一事業を営む者、売上高減少要件を満たした事業者へ 3,000万円 を上限として融資 随時受付	商工労政課 ☎923-7634
	融資	セーフティネット保証(4号・5号)	通常の信用保証額とは別に借入債務を保証 4号:借入債務100%保証(売上高等が前年同月比20%以上減少) 5号:借入債務80%保証(売上高等が前年同月比5%以上減少) 随時受付	沖縄県信用保証協会 ☎863-5300 商工労政課 ☎923-7634
	融資	危機関連保証	通常の信用保証およびセーフティネット保証とは別に借入債務100%を保証。(売上高等が前年同月比15%以上減少) 随時受付	
	融資	新型コロナウイルス感染症特別貸付	創業3ヵ月以上で売上高が5%以上減少している事業者に融資を行う。 随時受付	沖縄振興開発金融公庫 中部支店 ☎989-6511
	融資	農林漁業セーフティネット貸付	資金繰りが困難な農林漁業者を対象に年間 1,200万円 または年間経営費等の12分の6以内を貸付。(実質無利子・無担保) 随時受付	沖縄振興開発金融公庫 農林漁業融資班 ☎941-1840

うるま市新型コロナウイルス緊急経済対策

出前タクシー

《利用期間:6月30日まで》

【問合せ先】産業政策課 ☎923-7611

自宅までの宅配費用をうるま市が負担します。

うるま市内の飲食店のお料理をタクシーで宅配する「出前タクシー」を始めました。宅配費用(上限1,500円)をうるま市が負担します。おいしいお料理をご自宅へ!この機会に是非、ご利用ください。



Check!

詳しくはこちらのQRコードからホームページをチェック!



デリバリー
できます

