

コロナ禍での

# 健康管理を見直そう

現在、新型コロナウイルス感染症の**感染が急拡大**しており、うるま市においても**感染者が増加し危機的状況**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!!

- ・バランスの良い食事をとり、腸内環境を整えることに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる
- ・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

怪我や事故にも注意!

- ・転倒、転落、窒息、誤飲等怪我や事故の原因になるものがないか、ご自宅等環境の確認をしましょう
- ・ご家族で、怪我や事故予防について話をしましょう
- ・過度な飲酒による事故にも注意しましょう

★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