

## 新型コロナウイルス感染症対策に関する各種支援事業

全国的に新型コロナウイルス感染症対策に関する支援策が展開されており、本町においても町民の皆さまや町内事業者の皆さんのために様々な支援事業を実施します。

各支援事業の詳細は、今月号と同時配布している「広報まつしま別冊 新型コロナウイルス感染症対策に関する各種支援事業（第2版）」をご確認ください。

なお、最新の情報は町ホームページや各種SNSで随時発信していますので、ぜひご利用ください。

## 健康な身体を維持するために

外出自粛による体力の低下を防止するため、自宅でできる運動を続けてみましょう。町では、気軽にできる体操動画をYouTubeチャンネルで公開しています。ぜひご自宅でやってみてください。



動画はこちらから



▲ラジオ体操第一  
(出演・号令・ピアノ：松島町元気とどけ隊)



▲おらほのラジオ体操  
(出演：松島町元気とどけ隊)



▲ストレッチ体操&筋力アップ体操  
(出演：松島町元気とどけ隊)



▲どんぐりバランス体操  
(出演・号令：松島町健康長寿課職員)

## 新型コロナウイルス感染症関連の相談窓口

窓口名	問合せ先	受付時間	備考
宮城県緊急事態宣言相談ダイヤル	☎211-3332	午前9時～午後6時 (平日)	
宮城県相談窓口 (コールセンター)	☎211-3883 ☎211-2882	24時間 (土日・祝日も実施)	聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方はメールかFAXをご利用ください。 メール：sodan-corona@pref.miyagi.lg.jp FAX：211-3192
みやぎ外国人相談センター	☎275-9990	午前9時～午後5時 (月～金曜日)	
厚生労働省相談窓口	☎0120-565653	午前9時～午後9時 (土日・祝日も実施)	聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方はFAXをご利用ください。 FAX：03-3595-2756



新型コロナ特設ページ  
(町ホームページ)



各種支援事業  
(町ホームページ)



Facebook  
アカウント



Twitter  
アカウント

# 私たちにできること、少しずつ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するためには、一人ひとりが感染予防の対策をとることが重要です。私たち一人ひとりができることを少しずつやっていきましょう。

## 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を実践しましょう



新しい生活様式 QR

厚生労働省では、今後も、日常生活の中で取り入れたい実践例を示しました。

### ☆☆ 感染防止のためのポイント ☆☆

#### 1 身体的距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）あける
- ✓遊びに行く際は屋内より屋外へ
- ✓待合所や電車など、複数の座席がある場所では1つあけて座る
- ✓レジに並ぶ際は、足下にマークがなくても間隔をあける
- ✓会話をする場合は、真正面を避ける

#### 2 手洗い

- まめな手洗い・手指消毒
- ✓手洗い後は、ペーパータオルや自分専用のハンカチなどでよく拭き取る
- ✓アルコール消毒をする場合も、「手の平・甲、指先・指の間、手首」を乾燥するまでしっかりと擦り込む
- ✓なるべく手で顔を触らない

#### 3 マスクの着用

- 咳エチケットの徹底
- ✓外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する
- ✓マスクがない場合、咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ・袖口などで口・鼻を覆う
- ✓咳やくしゃみは人がいない方を向いてする

#### 4 こまめに換気

- 部屋や車では定期的に窓をあける
- ✓目安は1時間に1回（1回5～10分程度）
- ✓開ける窓は1か所より2か所
- ✓エアコン使用時も時々換気を

#### 5 毎朝の健康チェック

- 毎朝、体温測定
- ✓体温は毎日記録し、自身の健康状態を確認する
- ✓発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養する



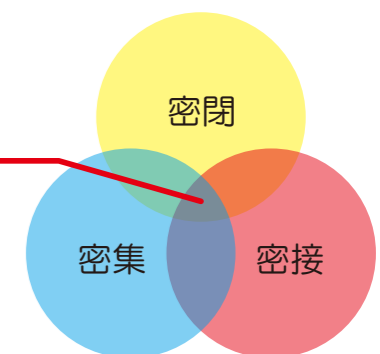
## 3つの密を避けましょう

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。

- × 換気の悪い「密閉空間」
- × 多くの人が集まる「密集場所」
- × 間近で会話や発声をする「密接場面」

3つの条件がそろった場所が**クラスター（集団）発生**のリスクが高い



緊急事態宣言が解除されてからも、感染症対策を徹底し、自身と周囲の人の健康を守りましょう！