




「冬休み中の新型コロナウイルス感染症対策」



京都市をはじめ、全国各地で新型コロナウイルス感染者数は過去最高を更新しています。春よりも夏よりも、自分と大切な人たちを守るための行動をしてください。

家ですること

- 免疫力を落とさない・・・睡眠不足、昼夜逆転、冷え、暴飲暴食などに注意！
- 家にウイルスを持ち込まない・・・家に帰ったらまず石けんで手洗い。
- 毎日検温と健康観察・・・少しでも体調不良があれば出かけないで家で様子を見る。
 - * 発熱やかぜ症状があるときは、家族に言ってかかりつけの病院に電話で相談する。
 - * 健康観察票は冬休み中も必ず記入する。（外出先・出会った人も記録しておこう）

外で気を付けること

不要な外出は控える

- マスク着用。（鼻と口はしっかり覆う）
- 三密（密閉・密集・密接）を避ける。
- 公共の乗り物を利用する時は、会話を控える。混んでいる時間帯をできるだけ外す。
- こまめな手洗い。洗えない時は手指のアルコール消毒などをする。
 - * トイレ・ドアの持ち手・つりかわ・自販機のボタンなど、多くの人が触るものに注意
- 家族以外の人と食事やおやつなどを一緒に食べる時は、会話を控える。
- 帰省などで高齢者と会う時は、事前の外出を控え、体調管理をより厳重にする。

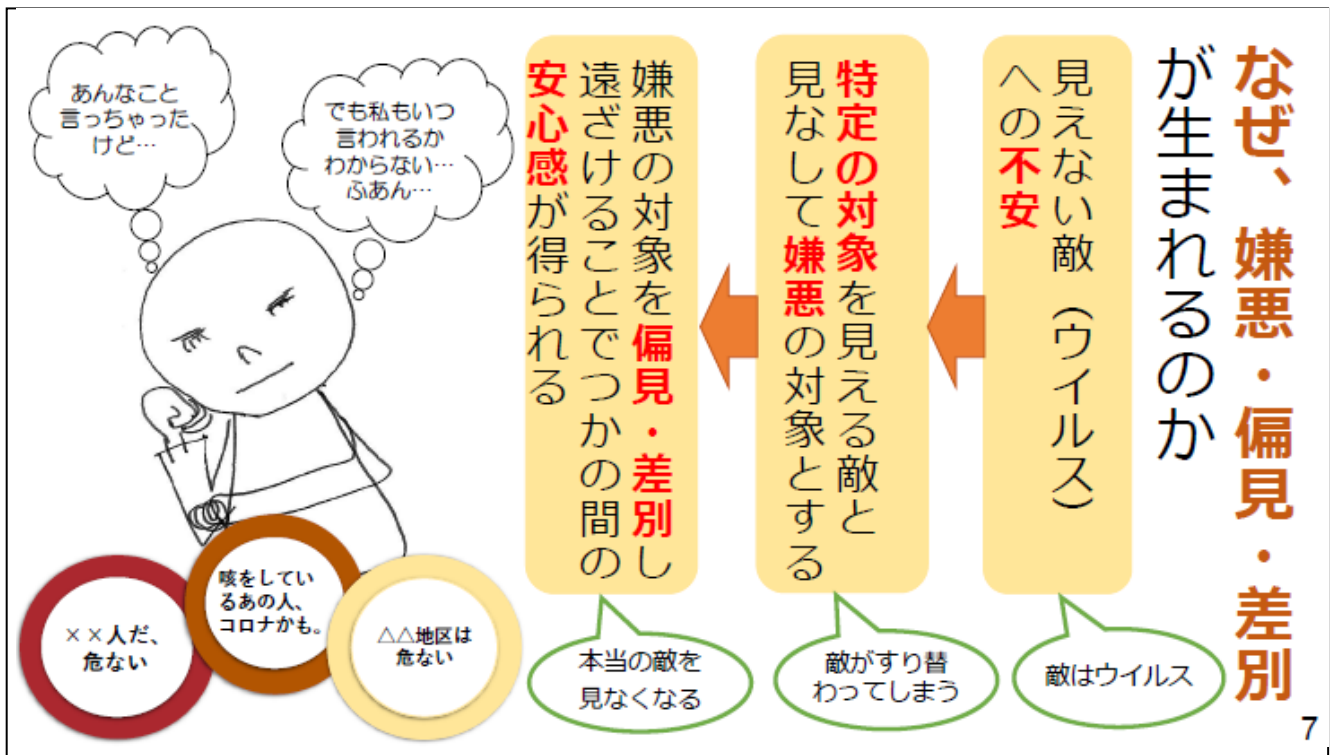


考えてほしいこと



たたかう相手は、
人ではなくウイルスです!

新型コロナウイルスに感染した人やその家族、ウイルスと最前線で闘っている医療関係者、みんなの生活を守るために働いている人たちやその家族、その人たちはウイルスの不安と闘っています。その人たちが傷つくような言動やSNSへの心ない書込み、不確かな情報の拡散などで苦しんでいることを知っていますか？



【資料：日本赤十字社 「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～」 一部抜粋

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性のある病気です。気をつけていても感染することもあります。

不安に思うことは自然なことですが、自分の不安の矛先を人に向けることはどうなのでしょう。差別をしても病気はなくなりません。逆に、差別を恐れて病院へ行かない人がいると病気は広がります。

今必要なのは差別をしないこと。少しでも勇気づけたり、また頑張ろうという気持ちを応援することですが、まずは差別をしないことが十分なエールです。