

## ながさきし きょう えんぼうしとうじゅうてんそち 長崎市 今日から「まん延防止等重点措置」






新型コロナ感染者の増加が止まらず、毎日のように最多感染者数を更新しています。

大人だけでなく、子どもの感染も増えており、休校や閉鎖の措置がとられている学校もあります。

**「いつ・どこで・だれが」** コロナ感染症にかかってもおかしくない状況です。

ご家庭でも週末の過ごし方に注意いただき、予防のさらなる徹底をお願いいたします。

### 感染症よぼう 5か条

- ① **手洗い・消毒**  

- ② **加湿**  

- ③ **換気**  

- ④ **マスク**  

- ⑤ **質のよい睡眠+食事**  
=抵抗力をあげる↑  


### 週末の過ごし方について

○なるべく外出をひかえましょう。

人が多い場所ほど、ウイルスが飛びかっています。

用事があり外出する時は、**少ない人数・短い時間**で。



○体調が悪いときは、かならず受診しましょう。

発熱やのどの痛みなど、風邪の症状がみられる場合は、そのままに

せず、『かかりつけ医』か『受診・相談センター』に相談してください。

