



発行：京都府丹後保健所

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

TEL：0772-62-4312

FAX：0772-62-4368

(令和4年度第3号)

令和4年12月15日

With コロナにおいて 健康をまもるためにできること

健康に関するセルフケアをしましょう



今年の冬は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時流行する可能性があります。新型コロナは今年の夏を上回る感染拡大が生じる可能性もあり、より多くの発熱患者が同時に生じることが予測されます。



発熱外来(診療・検査医療機関)等にかかりづらくなる場合に備え、事前の準備が重要です。また、感染状況や一人ひとりの重症化リスクなどに応じた外来受診・療養への御協力よろしくをお願いします (厚生労働省ホームページより)

準備しておくといよもの

- 体温計
- 薬(常用している薬、解熱鎮痛薬等)
- 検査キット

【体外診断用医薬品】又は【第1類医薬品と表示】

- 日持ちする食料(5~7日分程度を目安)
- 居住地の健康フォローアップセンター等の情報
- 近隣の診療検査医療機関の情報

健康の保持増進のために日常から気をつけること

- 三食バランスよく食べよう
- 適度な運動をしよう
- 十分な睡眠をとろう
- 禁煙をしよう
- お酒と上手に付き合おう

検査キットを購入する際の留意点



引き続き感染予防のために気をつけること

- 毎日体温を測るなど自己管理をしましょう
- 手洗い等感染予防対策を徹底しましょう
- 新型コロナワクチンを接種しましょう

トピックス

丹後の親子が最優秀賞を受賞しました！

「令和4年度親と子の良い歯のコンクール※」に丹後地域より推薦した京丹後市の会社員マコメ・ジャイミ・アフォンソンさん(親(父))と愛莉ちゃん(子)が京都府内で最優秀賞を受賞されました。

※3歳児歯科検診を受診された幼児とその親で親子そろって健康な歯を持つ方に対するコンクール

