

「感染したらどうしよう」という声にお応えし、講演会を行いました。

～正しい情報と正しい知識で～

# 新型コロナウイルス 正しくおそれよう

講師：有隣病院 浜本 奈美江(看護部長)



内容：❖ コロナの現状と予防方法

❖ 症状が出たときには？

❖ 重症化させないために

❖ 質疑応答 など



## <感染しないために> ～ウイルスは飛沫や接触で感染～

- ◆ まずは、流水・石鹸での手洗いをしましょう。
- ◆ マスクを正しく付けましょう。3密を避けましょう。
- ◆ 免疫力を維持しましょう。バランス良い食事、適度な運動、しっかり睡眠。
- ◆ 熱中症予防のため、冷房をつけたまま、時々窓を開け換気  
をしましょう。扇風機で、空気を循環させましょう。

## <症状が出たら> ～咳、発熱、体調不良、吐き気・下痢、他～

- ◆ 気になる症状があれば、PCR 検査可能な医療機関に受診しましょう。
- ◆ 区民は「世田谷区医師会 PCR 検査センター」で検査可能。  
かかりつけ医へ相談し、医師から申し込みをします。
- ◆ 有隣病院でも症状のある方は検査ができます。  
月～金曜の午前中に受診してください。
- ◆ もし、家族が感染したら、部屋を別にし、食事や生活を分けましょう。



ご要望に応じ、講演会の開催を検討します。お問合せ下さい。

船橋地区事務局 TEL070-3946-9803

