

戸塚区役所から
お伝えします

コロナ禍で、気をつけたいこと

市内では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。引き続き感染対策に取り組みつつ、日々の生活で元気に過ごす方法をご案内します。

感染に備えましょう!

感染した時に備え、市販の解熱剤や咳止めなどの**薬**、**体温計**、最低3日分の**食料**(親族からの協力やネット通販の利用等ができない方は10日分程度)、**アルコール消毒液**、**マスク**などを備蓄しておきましょう。



感染対策が重要です!

感染を拡大させないため、基本的な感染対策の徹底を心がけてください。

- ★流水によるこまめな**手洗い**
- ★手指の**アルコール消毒**
- ★人が集まる場所では**マスク着用**
マスク無しでの会話を避ける
- ★1~2m程度の**フィジカルディスタンス**の確保
- ★適切な**換気**



熱中症に気を付けて!

のどが渇いていなくても、それほど汗をかいていなくても、**1日1.2Lくらいを目安にこまめに「水分摂取」**を心がけましょう。

また、「**換気**」をしながら**適度にエアコン**の温度調整をしましょう。



家の中で何かをしながら気軽に体操!

運動不足になりがちな時だからこそ、家の中で家事やテレビを見ながら、無理なく続けましょう。毎日続けることで、**姿勢もよくなり腰痛やひざ痛の予防につながります。**

戸塚区保健活動推進委員会 検索 で検索!
体操を紹介しています。



ふくらはぎをほぐす体操