

新型コロナウイルス感染症対策 健康のために一人一人ができること

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX 229-3346

新型コロナウイルス感染症が流行している今、毎日自分の体調を確認することは健康管理をする上で重要です。健康のために日頃からできることに取り組みましょう。

日頃から準備しておくといもの

- 体温計
- 新型コロナウイルス感染症の検査キット
※「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と表示があるもの
- 薬(常用している薬、解熱鎮痛薬など)
- 長期保存が可能な食料・飲料水(5～7日分程度)
- 受診・相談センターや近隣の診療検査医療機関などの情報



災害時にも
役立ちます！

日頃から気をつけること

バランスのとれた
食生活を目指そう



適度な運動を
しよう



十分な睡眠
をとろう



禁煙しよう



お酒を飲みすぎない
ようにしよう



感染予防のために引き続き気をつけること

三密を避けよう



毎日体温を
測るなど
体調の自己
管理をしよう



手洗いなど
感染予防
対策を
徹底しよう



新型コロナ
ワクチンの
接種を
検討しよう



新型コロナワクチンに関する問い合わせ先

- 津市のワクチン接種の手続きや予約
津市新型コロナワクチン接種予約・相談電話窓口
(コールセンター)
☎0120-059-550 (8時30分～18時、土・日曜日、祝・休日也可)
- ワクチン接種前後の副反応に関する質問・相談
三重県新型コロナウイルスワクチン副反応相談窓口
☎224-3326 (24時間対応可)

- ワクチンの安全性、有効性など制度全般
厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
☎0120-761-770 (9時～21時、土・日曜日、祝・休日也可)

- 津市ホームページ
「新型コロナワクチン接種」

HP 津市 ワクチン 検索

