

# 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 FAX229-3346

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よいもの

- 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  
ようにしましょう



## 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

