

## 生活上の注意

自宅で過ごすときも、健康に留意して過ごしましょう。

### <予防のため>

○こまめに石けんで手洗い、うがいをしましょう。



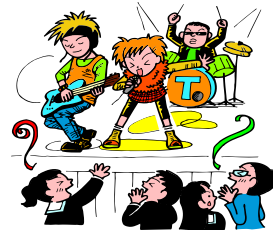
○マスク等、咳エチケットをこころがけましょう。

○規則正しい生活をこころがけましょう。……早寝・早起き(十分な睡眠)



バランスのとれた食事  
適度な運動

○人が多く集まる場所には、行かないようにしましょう。



○朝の健康観察をしましょう

- 熱がある(37.5度以上の熱が出た)
- 体がだるい
- 鼻水が出る
- せきやくしゃみがでる
- 息苦しい
- 頭が痛い
- のどが痛い
- 体の関節が痛い
- 寒気がする
- おなかが痛い



### <感染が疑われるとき>

○体調が悪いときは、早めに休みましょう。

○熱が続く(37.5度以上が4日以上)、強いだるさや息苦しさがあるときは、保健所や医療機関に相談しましょう。

#### 県内の相談窓口

- 平日昼間：春日部保健所 048-737-2133
- 土日祝日昼間(午前8時30分～午後5時15分)  
：県保健医療政策課 048-830-3557
- 夜間(午後5時15分～翌午前8時30分)  
：県救急電話相談 #7119

