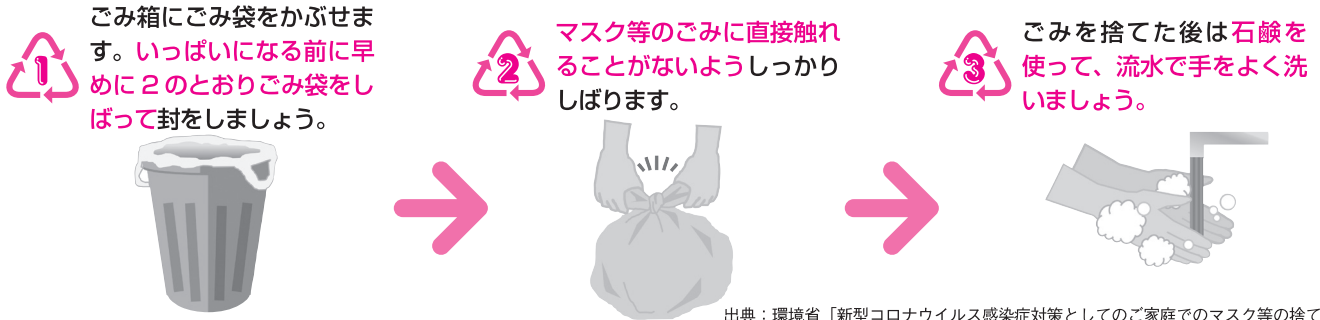


環境課よりお知らせ



新型コロナウイルス感染症対策に係る ごみの出し方について

新型コロナウイルスは、飛まつ感染や接触感染により感染が拡大すると考えられています。
新型コロナウイルスに感染した方やその疑いがある方がご家庭にいらっしゃる場合には、鼻水や痰等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際には、次のことを心がけ、実践することで感染拡大の防止にご協力ください。



新型コロナウイルスに感染した方やその疑いがある方が従業員等にいらっしゃる場合には、上記の「ご家庭でのごみの出し方」と同様にごみを出すことで感染拡大の防止にご協力ください。

新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は石垣市公式ホームページでご確認ください。

【新型コロナウイルス感染症に関するお問い合わせ先】

www.city.ishigaki.okinawa.jp



介護長寿課よりお知らせ

高齢者の皆さまへ～新型コロナウイルス予防＋元気でいるために～

うつらない、うつさないために

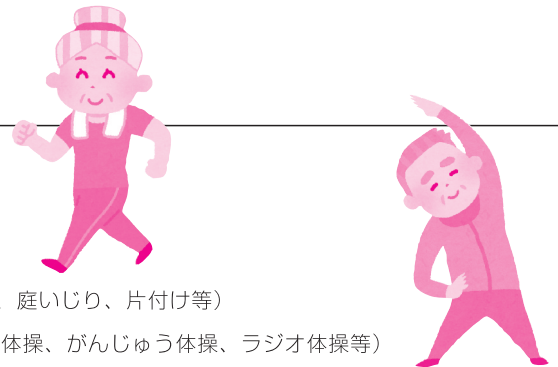
- ・手洗い、うがい、咳エチケット（マスク着用、咳にハンカチ活用等）をしましょう。
- ・「換気の悪い密閉空間」で「人が密集」し「近距離での会話が行われる」場所では感染が心配されています。
- ・体調が悪いときは、外出することを控えましょう。

体力維持にも気を付けましょう！

★できる運動を続けましょう！

様々なことの中止で外出が減り、体力が落ちることが心配です。

- 人混みを避けて散歩をしましょう。
- 家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。（畑仕事、庭いじり、片付け等）
- 普段している体操をご自宅で続けましょう。（いきいき百歳体操、がんじゅう体操、ラジオ体操等）



★栄養と睡眠をしっかりとりましょう！

- 3食バランスよくとりましょう。特にたんぱく質を積極的にとりましょう。（筋肉のもとになります）
- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

