

感染したかも?!と思ったら

以下の症状がある人は、医療機関を受診する前に、最寄りの保健所などの「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。

- ①風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く
- ②強いだるさや息苦しさがある

※重症化しやすい高齢者や基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患など)がある人、妊婦さんなどは、①②の状態が2日以上続いたら相談しましょう
※症状が基準に満たない場合は、かかりつけ医や近隣の医療機関に相談してください

●帰国者・接触者相談センター

相談窓口	受付時間	電話番号
利根沼田保健福祉事務所	平日：午前8時30分～午後5時15分	☎2185
群馬県保健予防課	平日：午前8時30分～午後5時15分	027(224)8200
	土・日曜日、祝日：午前10時～午後4時	
	すべての日の夜間	

※聴覚に障害があるなど電話での相談が難しい人は、ファクスもご利用できます
ファクス番号03(3595)2756

イベントの中止・施設の休館

お互いの距離が十分にとれない状況で一定時間その場にいることが、感染リスクを高めます。市主催のイベントや各種講座、体育施設などの利用などを、下記のとおり中止・延期します。

状況により期間の変更もありますので、市ホームページでご確認ください。

イベント・各種講座 原則 **4月中旬**まで
体育施設など **4月30日(木)**まで

中小企業などを支援

●中小企業経営振興金融の利子、5年間全額補助

新型コロナウイルス感染症拡大により影響を受けている中小企業の支援策として、金融の利子を全額補助します。受け付けは9月末までで、利子は最大5年間です。詳細は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経営相談窓口

沼田商工会議所 ☎☎1137
沼田市東部商工会 ☎☎2978

税の猶予制度

新型コロナウイルス感染症の影響で、一時的に市税を納付することが困難な人に対して、納税が猶予される制度があります。詳細はホームページでご確認ください。

家で取り組む介護予防・健康づくりのご紹介

家で過ごす機会が増えたのをきっかけに、健康づくりに取り組みませんか。足腰を鍛える体操などの資料を配布します。市が推進する筋力トレーニング「福老体操」の音楽もダビングします。(ダビングを希望する人は、カセットテープまたはCDを持参)
配布場所 健康課保健係、白沢・利根支所、地区公民館(利根町を除く)



最新の新型コロナウイルス感染症関連情報をお伝えします

市ホームページ

新型コロナウイルス感染症ページ



市情報配信サービス「ホットメールぬまた」配信

スマートフォンや携帯電話にメール配信



特集

新型コロナウイルス感染症 一人一人ができる対策を

新型コロナウイルスの感染症拡大を受け、市では「新型コロナウイルス感染症対策本部」を設置しました。市民の健康を第一に考え、国や県の動向を踏まえ、現状把握と情報共有を図りながら、感染拡大抑制のために力を入れています。
問い合わせ 新型コロナウイルス感染症対策本部(健康課内) ☎内線3161へ

新型コロナウイルス感染症の症状など

発熱やのどの痛み、1週間前後の長引く咳、強いだるさが特徴です。悪化すると肺炎になり、死亡例も確認されるなど、特に高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすい傾向があると考えられています。

感染経路は感染者のくしゃみや咳、つばなどから放出されるウイルスによる飛沫感染と接触感染です。密閉され、換気が悪い空間や、近距離での大人数の会話などにも注意が必要です。

予防の基本は手洗い・咳エチケット

感染予防には手洗いが大切です。帰宅時や調理前後、食事前、目・口・鼻を触る前などには、こまめに石けんで手を洗いましょう。咳やくしゃみを押さえた手で物に触ると、そこに付着したウイルスから他の人に感染する可能性があります。マスクやティッシュ、ハンカチなどで口と鼻を覆う「咳エチケット」を心掛けましょう。

正しい手の洗い方



石けんを付け手の平をこする
手の甲を伸ばすようにこする
指先・爪の間をこする
指の間を洗う
親指と手の平をねじり洗う
手首を洗う

3つの咳エチケット



マスクを着用し、口・鼻を覆う
ティッシュなどで口・鼻を覆う
洋服の袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをしたり、手で押さえたりする