

新型コロナウイルスに関する相談について

相談窓口(帰国者・接触者相談センター)

今般の新型コロナウイルス感染症の発生について、県民の方の不安を解消するため、電話相談窓口を設置しています。

保健所	岩国健康福祉センター	0827-29-1523
	柳井健康福祉センター	0820-22-3631
	周南健康福祉センター	0834-33-6423
	山口健康福祉センター	083-934-2533
	山口健康福祉センター防府支所	0835-22-3740
	宇部健康福祉センター	0836-31-3203
	長門健康福祉センター	0837-22-2811
	萩健康福祉センター	0838-25-2667
	下関市立下関保健所 ※	083-250-7778
	県健康増進課 ※	083-933-3502



【受付時間】9:00～17:00 (多言語対応可能)

※土日・祝日は、県健康増進課、下関市民の方は、下関市立下関保健所で対応します。

帰国者・接触者の方からの電話相談について(帰国者・接触者相談センター)

新型コロナウイルス感染症が疑われて、症状がある場合は、**受診する前に必ず、上記、最寄りの保健所に電話してください。**

緊急を要する場合は、受付時間外でも、ご相談に応じます。また、必要に応じて、医療機関を紹介いたします。

○ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様)

○ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

※高齢者・糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は、この状態が2日程度続く場合にはご相談ください。
※妊婦の方については、念のため、早めにご相談ください。



<相談・受診の前に心がけていただきたいこと>

- ・発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- ・発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。

新型コロナウイルス感染症についての最新情報は、厚生労働省HPをご覧ください。

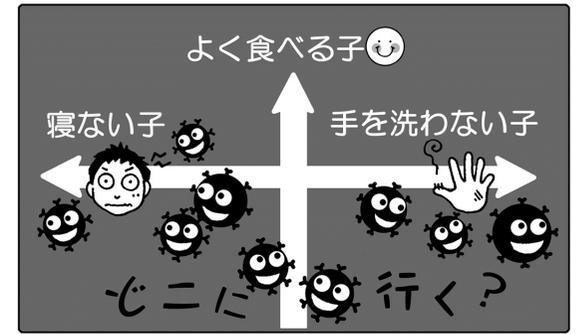
山口県

新型コロナ 厚生労働省



めんえきりよく 免疫力って知ってる？

『免疫』とは、菌やウイルスなどが体に入るのを防いだり、体の中にできた悪い細胞を攻撃するという自分の体を守る力のこと。いつも体を守ってくれる、「ボディガード」のことです。



めんえきりよく たか 免疫力を高める5つのポイント

その①ぐっすり睡眠

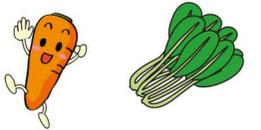


いい睡眠で心も体もリラックスすると、ボディガード(免疫細胞)の働きが活発になる!

その②食べる



野菜や発酵食品を食べると良い。バランスも考えて。



その③適度な運動



寒いけど外でしっかり遊んで、体を動かそう!

その④ゆっくり入浴



ぬるめのお湯にゆっくりつかろう! 体を芯から温めよう!



その⑤たくさん笑おう



笑うとボディガードの働きが活発になる!

ストレスはためないようにしよう!

その⑥歯みがきをしてお口をきれいに☆

口の中の菌をへらすことが、予防になります!



その⑦『あいうべ体操』をしよう!

口や舌の筋肉をきたえて、免疫アップ!



同じ家や教室にいても、病気になる人とならない人がいます。それはこの免疫力が関係しています。免疫力を高める生活をして元気にすごしたいですね!

