

STAY HOME!

壬生町から“緊急”のお知らせ

～感染から自分と家族を守るために～

4月16日 全国に「緊急事態宣言」発令

◆不要不急の外出自粛の要請

不要不急の外出は控えて頂きますようお願いいたします。

- ・特にGW中（5/6まで）の不要不急の旅行など県をまたいだ移動は控えてください。
- ・生活用品の買い物はこの限りではありませんが、生活用品の過剰な購入例が発生しているため、インターネットやSNS等の不確かな情報に惑わされずに、必要な量の購入にとどめるなど、冷静に対応してください。

繁華街の接客を伴う飲食店への出入り自粛を強くお願いします

◆三密（密閉、密集、密接）を避ける行動の要請

ご自分やご家族を守るため、お急ぎではない外出を控え、お出掛けになる場合でも、**3つの密を避ける**など、今一度ご注意をいただきますようお願いいたします。

- ・買い物先等では長時間の滞在は、3つの密が重なる状況を招く恐れがありますので控えましょう。

◆手洗い・マスク着用等の徹底

引き続き、手洗い・マスク着用等による咳エチケットの励行もお願いします。

- ・手洗いをこまめに行い、手で顔を触らないようにしましょう。

外出自粛中の生活における注意点

外出自粛により、運動不足やストレスなど健康への影響も懸念されます。そこで、3つの密を避けながらも、体力維持・ストレス発散により体力・免疫力低下を防ぎましょう。

- ★人混みを避けて散歩をする。
- ★自宅でできる運動やストレッチの実施。
- ★自宅でできる趣味や楽しみを見つける（例：手芸や家庭菜園等）。

規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事や質の良い睡眠にも気を付けましょう！

相談は・・・**栃木県新型コロナウイルスコールセンター**

0570-052-092(24時間対応)

- ・新型コロナウイルス感染症に関する相談
- ・感染の予防に関すること
- ・発熱などの症状が出たときの対応などについて等

発行：壬生町新型コロナウイルス感染症対策本部(町健康福祉課) 0282-81-1885