

新型コロナウイルスに対する5つの行動目標に取り組みましょう

☎ 新型コロナウイルス感染症対策室 0570・093・567

本市では、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぎ、市民の皆さんの命と大切な人の命を守るため、一人一人ができる5つの行動目標を定めました。

北九州市5つの行動目標

- (1) 外出するときはマスクの着用
- (2) 人との距離をしっかりと確保（できれば2メートル）
- (3) 小まめに手洗い
- (4) 発症した時のために、自分の行動をしっかりと記録
- (5) 発熱等があるときは、事前に電話をしてから、病院に行く

公共施設へ来ていただくために

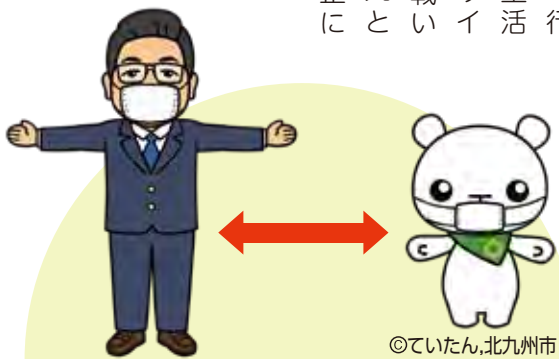
☎ 新型コロナウイルス感染症対策室 0570・093・567

本市では、市民の皆さんに安心して公共施設へ来ていただくため、次のような取り組みを行っています。

公共施設の取り組み

- 来館時の手指消毒とマスク着用の呼びかけ
- 受付や販売などの施設職員のマスク着用
- 人との距離（ソーシャルディスタンス）を、できるだけ2メートル（最低1メートル）確保
- 混雑時の入館制限
- 開館前・閉館後は複数の人の手が触れる箇所を消毒（特に、感染リスクが比較的高いと考えられるトイレや休憩スペースについては、利用状況などに応じて適宜消毒）

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、一人一人の行動が鍵となります。市民の皆さんには、この5つの行動目標を意識した生活をお願いします。ウイルスとの長丁場の戦いに備え、今後とも一丸となって感染拡大防止に取り組みしましょう。



©ていたん,北九州市

なお、公共施設の利用にあたっては、市民の皆さんの協力も必要です。

公共施設を利用するときのお願い

- マスクの着用と手洗いや手指消毒をする
 - 人との距離（ソーシャルディスタンス）を確保する
 - 各施設の利用方針に従う
 - 発熱や咳、咽頭痛などの症状がある人は入館を控える
- 詳しくは各施設へ問を。
市のホームページ（アドレスは表紙参照）でもご覧になれます。



こころの不調を乗り越えましょう

新型コロナウイルスの影響で、不安やイライラ、ストレスを抱えこんでいる人はいませんか。思いがけない経験をして、こころとからだに変化が起こることは、誰にでも起こる正常な反応です。こころの不調でみられる変化とその対応方法を紹介します。

すべての人へ

よくみられる症状や変化

- 眠れない
- イライラする
- 不安・緊張が高い
- 誰とも話す気にならない
- 身体の調子が悪い

対応方法

- 休息を取りましょう
- 食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう
- お酒やカフェインの取りすぎに注意しましょう
- イライラが強まった時は、深呼吸してリラックスするようにしましょう
- 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう



子どもを見守る人へ

ストレスがかかったときに子どもによくみられる変化

- 赤ちゃん返りをする
- 甘えが強くなる
- わがままを言う。ぐずぐず言う
- 反抗的になったり、乱暴になったりする
- 起きている出来事を遊びとして繰り返す



対応方法

- 一緒にいる時間を増やしましょう
- 子どもが話すことは、否定せずに聴いてあげましょう
- 不安になっている子どもには、安心感を与えるような言葉をかけましょう
- 大人が落ち着いた言動を心がけましょう
- 行動に変化があっても、むやみに叱りすぎないように気をつけましょう

これらの症状や変化は、自然に回復することがほとんどです。しかし、つらい気持ちは誰かに話したり、相談したりすることで、和らぐことがあります。一人で抱え込まず、誰かに相談してみてください。



相談窓口

- ☎ 保健福祉局精神保健福祉センター
(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター5階)
☎ 522・8729
月～金曜日(祝・休日、年末年始を除く)
8時30分～17時15分
- ☎ 北九州市自殺予防こころの相談電話
☎ 522・0874
月～金曜日(祝・休日、年末年始を除く) 9～17時