

あなたと大切な人の命を守るため日常生活で取り入れていただきたいこと

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

新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」のご利用を

利用者本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。利用者、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。また利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症接触確認アプリ(COCOA)はコチラ!

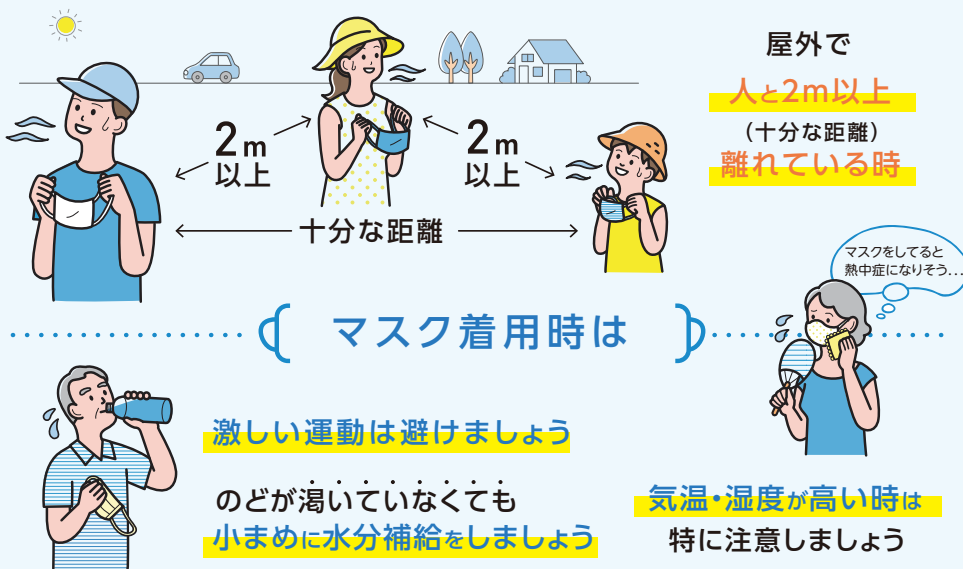


iOS用



Android用

熱中症を防ぐために 適宜マスクをはずしましょう



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても 小まめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は 特に注意しましょう

※厚生労働省ホームページをもとに北九州市作成(6月26日現在)

2歳未満の子どもへのマスク使用にはご注意を

- 2歳未満の子どもの呼吸器は、空気の通り道が狭いので、マスクをしていると呼吸をしにくくなり、呼吸と心臓への負担となります。
- マスクそのものや、嘔吐物による窒息のリスクが高まります。また、マスクによって熱がこもり熱中症のリスクが高まります。
- 顔色や口唇の色、表情の変化など、体調異変への気づきが遅れる恐れがあります。

参考:公益社団法人日本小児科医会ホームページ

暑い時期のマスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、本市の新型コロナウイルス感染症の対策「5つの行動目標」でも、一人一人の基本的な取り組みとして着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど身体に負担がかかることがあります。また、水分補給の回数が減るなどのリスクもあります。「**どんなときにマスクが必要か、逆にどんなときならマスクをはずしても大丈夫か**」が熱中症対策を考える上で大事なポイントとなります。マスク着用による身体への負担を考えて、室温の調整、水分補給など基本の熱中症対策とあわせて、新型コロナウイルス感染症の対策を行いましょう。

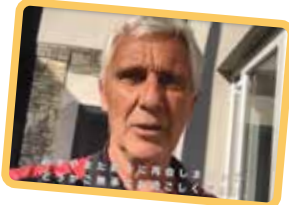
温かい支援が届いています

ウエルズラグビー協会の皆さんから 市民の皆さんへの応援メッセージ

昨年開催されたラグビーワールドカップ2019日本大会の際、本市ではウエルズ代表チームの事前キャンプが行われました。このつながりをきっかけに、本市とウエルズラグビー協会は、一層の友好・協力関係を持続・発展させていくことを目的に、通称「レガシー協定」を締結しています。

今回、ウエルズラグビー協会の皆さんは、新型コロナウイルス感染症が世界的に拡大する中、市民の皆さんを元気づけようと、応援メッセージを届けてくれました。動画は市のホームページ(アドレスは表紙参照)か、下記URLへ<https://www.youtube.com/watch?v=12ML-3grZEo>からご覧いただけます。

世界中の人々と一緒に、この困難を乗り越えていきましょう。



市民文化スポーツ局 国際スポーツ大会推進室 ☎582・2411

北九州市応援寄附金 「コロナに負けない、北九州の底力」

新型コロナウイルス感染症の最前線で活動する医療・福祉関係者や、休業要請の協力などで深刻な影響を受けている事業者への支援などに活用する「北九州市応援寄附金」が目標の5000万円を超えました。皆さんの温かい支援、ありがとうございます。

引き続き、皆さんからの寄附を受け付けています。8月13日まで。詳しくは市ホームページ(アドレスは表紙参照)でもご覧いただけます。



企画調整局地方創生推進室 ☎582・2174