

【問1】新型コロナウイルス感染症により、あなたにどのような影響が出ていますか？(複数回答可)

- 経済的な影響
(収入が減った 3割以内、4～7割、8割以上)
- 心身への影響(体調や気持ちの変化)
- 生活への不安 その他()

【問2】新型コロナウイルス感染症により、あなたが今(もしくは収束したとき)、求める支援は何ですか？(複数回答可)

- 補償 料金の減免・支払猶予 申請の期間延長 正確な情報 その他()

【問3】新型コロナウイルス感染症の情報を知るために、よく利用している手段は何ですか？(複数回答可)

- 広報紙 彦根市ホームページ アプリ(ひこまち) SNS=ソーシャル・ネットワーキング・サービス(インスタグラム・フェイスブック・ツイッター)
- 市メール配信 テレビ 新聞 ラジオ
- インターネット LINE その他()

たにおり

【問4】新型コロナウイルス感染症に、不安に思われていることや、お悩みになられていることを教えてください。

年齢 20歳未満 20歳代 30歳代
 40歳代 50歳代 60歳代
 70歳代 80歳以上

属性 学生 会社員 自営業
 専業主婦(夫) 無職
 その他()



ご意見をお聞かせください！

新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止 緊急アンケート

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響が出ていることを踏まえ、現状の把握と今後の施策の推進に活用させていただくため、アンケートを実施します。

回答方法 回答を記入して、6ページに記載されているとおり封筒を作り、ポストに投函してください。

回答期限 6月30日(火) (当日消印有効)
 ※彦根市ホームページでも、同様のアンケートを実施します(下のQRコードからご回答をお願いします)。

※回答内容は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の施策に関する目的以外には一切使用しません。

問 危機管理課
 ☎ 30-6150
 FAX 23-1777



インターネット回答はこちらから▲



体を動かして 健康な体を作ろう

問 医療福祉推進課
 ☎ 24-0828 FAX 24-5870

コツコツ続ける金亀(根気)体操で、楽しく運動不足を解消しませんか。凝り固まった筋肉をほぐしたり、筋力低下を予防できる体操です。

運動を始める前に

- ・体調がすぐれない場合は無理をしない。
- ・運動は自分のペースで行い、痛みのない範囲で行う。
- ・運動中は息を止めず、使っている筋肉を意識する。
- ・水分はこまめに補給する。



体操の動画▲
 などはこちら



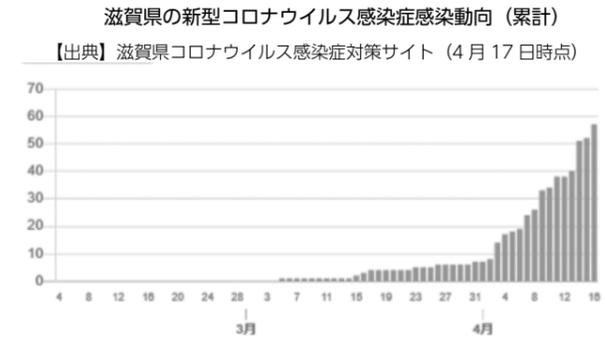
医療機関への通院、生活必需品の購入など、生活の維持に必要な場合を除いて

不要不急の外出は控えましょう

問 健康推進課
 ☎ 24-0816 FAX 24-5870

滋賀県では、4月に入り新型コロナウイルス感染症と判定される患者さんが急増しています。感染拡大を防ぐために、外出を自粛することが大切です。

一人ひとりの行動が、自身の命を守る、大切な人を守る、社会を守ることに繋がります。



ご存知ですか？

滋賀県提唱「滋賀5分の1ルール」

人と人との接触機会の低減に徹底的に取り組めば、事態を収束に向かわせることができるといわれています。接触機会の8割程度を低減するには、次のとおり、私たちの行動を5分の1に減らすことが必要です。皆さんのできる工夫をしてみましょう。

- 【例】▶週5日通っている仕事を1日にして、残り4日は在宅勤務にする。
 ▶50分の会議を10分にする。▶毎日ではなく、週に1日の買い物にする。
 ▶食料や日用品の買い物でも、家族全員で出かけるのではなく、1人で行く。

【参照】滋賀県ホームページ

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

家庭内で注意すること ～8つのポイント～



※【参照】厚生労働省ホームページ

- 1 部屋を分けましょう**
 ▶個室にする。
 ▶本人は極力部屋から出ない。
- 2 感染者のお世話はできるだけ限られた人でしましょう**
 ▶心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、妊婦の人などがお世話をするのは避ける。
- 3 マスクをつけましょう**
 ▶使用したマスクは他の部屋に持ち出さない。
 ▶マスクの表面には触れない。
 ▶マスクを外した後は石鹸で手を洗う。
- 4 小まめに手を洗いましょう**
- 5 定期的に換気をしましょう**
- 6 手で触れる共有部分を消毒しましょう**
 ▶共用部分(ドアの取っ手、ノブなど)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きする。
 ▶トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤で小まめに消毒する。
 ▶特に、タオルは共用しないようにする。
- 7 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう**
 ▶手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かす。
- 8 ゴミは密閉して捨てましょう**
 ▶鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てる。

- ・ご本人は外出を避ける
- ・ご家族、同居される人も、熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状がある時は、職場などに行かないでください。