

拡大を防ぐために

最新情報は

感染者数や検査状況、記者会見など最新情報は、県ホームページ「緊急情報」、
ツイッターをご覧ください。

県ホームページURL(<https://www.pref.gunma.jp/>)



県ホームページ



県感染症情報
ツイッター
Twitter

感染が心配なときは相談

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の受診先に関する相談を受け付けています。下記のいずれかの症状がある場合や心配な場合は、相談してください。

次の症状がある人は直ちに相談してください

- ◆ 強いだるさ(けん怠感)
- ◆ 息苦しさ(呼吸困難)

- ◆ 風邪の症状
- ◆ 37.5℃以上の発熱

一般の人	高齢者	持病のある人	妊婦
上記の症状が 4日以上続いている	上記の症状が 2日程度続いている		

※ファクスでの相談は、県庁保健予防課 (FAX 027-223-7950) で受け付けています



県新型コロナウイルス感染症 コールセンター

【午前9時～午後9時】

☎ 0570-082-820

※上記以外の時間は受診相談 ☎ 027-223-1111 へ
※前橋市、高崎市を除く、県内統一の相談窓口です



前橋市、高崎市に在住の人は 保健所へ相談

前橋市保健所

【月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分】

☎ 027-220-1151

【夜間、土・日曜日、祝日】

☎ 027-224-1111

高崎市保健所

受診相談【月～金曜日 午前8時30分～午後9時】

☎ 027-381-6112

一般相談【月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分】

☎ 027-381-6113、027-381-6114

【夜間、土・日曜日、祝日】

☎ 027-381-6123

相談・受診時のお願い

日常生活での注意点

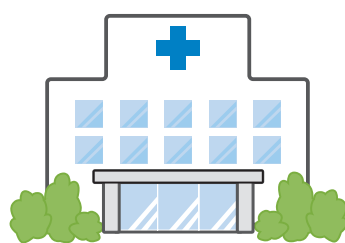


発熱などの症状が現れたら学校や会社を休み外出を控える
職場の理解が必要



毎日、体温を測定し行動を記録する

医療機関にかかるときは



事前に医療機関に連絡をしてから受診する



受診時にはマスクを着用、手洗いや「せきエチケット」を徹底する

自宅で
できる

体力の維持にも気を付けましょう

..... おすすめの体操



膝伸ばし運動



座って



立って



しゃがみ運動

3つの「密」を避けた自粛生活では、気付かぬうちにフレイル(虚弱)が進んでいきます。フレイルを予防する生活を心掛けましょう。

予防のポイント

1. できるだけ体を動かしましょう!
家の掃除や庭仕事などで手足を動かしましょう。普段している体操は家でもできるだけ続けましょう。
2. しっかり噛んで食べましょう!
1日3食、たんぱく質や野菜など、栄養バランスを考えて食べましょう。規則正しい生活を意識しましょう。歯磨きも忘れずに。
3. 家族や友人との支え合いが大切です!
人とつながることで心が元気になります。家族や友人と電話やメール・手紙などで意識して交流しましょう。

県地域リハビリテーション支援センター提供

※ここに示す情報は4月22日現在のものです。新型コロナウイルスに関する状況は変わることがありますので、今後も県・市町村の広報紙・ホームページやテレビ、新聞などの情報に注意してください

問い合わせ先

県庁保健予防課 (連絡先は上記コールセンター ☎ 0570-082-820)