

いざというときのために 災害に対する準備をしておきましょう！

コロナ
ウイルス

風水害

地震

いつ起きるかわからない**地震**や今後の**台風・豪雨**などに備えて**避難の方法**を考えておきましょう！

避難の必要性や避難先の検討を！

立ち退き避難

ハザードマップを参考に

- 指定避難所
- 安全な親戚や知人宅、ホテルなど
- 災害時には、危険な場所から避難することが原則です。

在宅避難

家具の固定、備蓄品を2階へ上げるなどの対策を

- 自宅の安全が確保されていれば、無理して避難する必要はありません。
- 豪雨時の屋外の移動は危険です。

事前の準備も大切です！感染の対策も！

- 強いだるさ、息苦しさ、高熱はありませんか？
- 発熱や咳など、風邪の症状が続いていませんか？
- 症状がある場合は、あらかじめ相談窓口【帰国者・接触者相談センター ☎ 077-528-3621(24時間/毎日)】等に相談しましょう。

日頃から災害について情報収集を！



長浜安全・安心メール
登録用QRコード*



Yahoo!防災速報
登録用QRコード*

主な非常持ち出し品

衛生用品	○体温計 ○マスクや大判のハンカチ ○消毒液 (ウェットティッシュなど)
食料品	○非常用食品 ○飲料水 ○ミルク・ほ乳びん (乳児用)
医薬品	○お薬手帳 (コピー) ○常備薬
貴重品	○健康保険証・免許証 (コピー) ○現金 (小銭)
生活用品	○ビニールシート ○タオル、衣類 ○マッチ・ろうそく・ライター ○ビニール袋・ゴミ袋 ○紙おむつ・おしりふき
避難用品	○携帯用ラジオ ○懐中電灯 ○予備電池・携帯電話用充電器

コロナウイルス感染症
予防対策も忘れずに！



発行 長浜市

- 健康推進課 ☎0749-65-7759
- 防災危機管理局 ☎0749-65-6555

コロナに負けるな長浜！
マスクごしでも届け笑顔！
みなさんの生活を全力で支えます！



新型コロナウイルス感染予防対策

みんなの健康と命を守るために実践していきましょう！

『新しい生活様式』のポイント

生活

- 毎朝、体温測定し、健康チェック。
- 密閉・密集・密接の「3密」を避ける。
- 会った人と場所をメモする。
(発症したときのため)
- こまめに部屋の換気をしよう。



買い物

- すいた時間に1人か少数で素早く。
- 展示品への接触は控えめに。



食事

- 多人数での会食は避ける。
- 対面ではなく横並びに座る。
- 大皿は避けて、料理は個々に盛り付ける。



運動

- 散歩やジョギングは少数人数で。
- 屋外でも密集する運動は避ける。
- 体操は自宅で動画を活用する。

行事・集会

- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない。



外出・移動

- 感染が流行している地域への移動は控える。
- 症状がなくてもマスクの着用を。
- マスクがない時はバンダナ等で代用を。
- 電車やエレベーターでは会話は控えめに。



コロナに負けない体力づくり

屋内で過ごす時間が長くなり運動不足になると

- 活動量の低下
 - 免疫力の低下
 - ストレスの増大
 - 他の病気の悪化
- の可能性がります。



以下の長浜市HP特設ページを参考に、健康・体力づくりに努めましょう！

【コロナに負けるな】
市民のためのおススメ
運動紹介ページ



QRコード

【高齢者のみなさまへ】
新型コロナウイルス感染症を
予防し元気で過ごしましょう。



QRコード

熱中症に注意

マスク着用中は、体に熱がこもりやすく、特に注意が必要です

- こまめな水分補給と休憩。
マスク着用中は、のどの渇きを感じにくいことがあります。
- 暑いときは無理をしない。
- 外出時は日傘や帽子を利用する。
- からだを冷やしたり、涼しい場所で過ごす。
- 自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車をよぶ。



新型コロナウイルス感染症 相談窓口案内センター

(特別定額給付金窓口)

☎0749-65-6372

(平日 8:30~17:15)

新型コロナウイルス感染症に関すること。
様々な支援策に関することなど。
内容に応じて専門窓口をご案内します。