

# 「緊急事態宣言」発令

## 4月7日、政府から7都府県に、緊急事態宣言が発令されました 東京、埼玉、千葉、神奈川、大阪、兵庫、福岡

1 上記の地域から田子町に帰ってくるご家族やご近所の方がいる場合は、すぐにせせらぎの郷 20-7100 までご連絡ください。

町内での感染拡大を防ぐため、子どもと高齢者を感染から守るためにも、行動制限をお願いさせていただきます。

2 上記の地域以外にお住まいの方が田子町に帰ってくる場合であっても、公共交通機関や公共施設を利用（都市や空港を經由）することにより、感染の危険度が高まりますので、帰ってくる前に せせらぎの郷 20-7100 にご連絡ください。

3 国民に対し政府からも「今の時期は、地方に移動するなどの人の動きは厳に控えるよう」、具体的な指示も出されました。（※不要不急時を除く）

町民の皆様からも、遠方にお住まいのご家族ご親戚の方に対して、週末やゴールデンウィークを利用しての帰省を避けていただくようお伝え願います。

また、冠婚葬祭などの家族行事を今後行うに当たっても、遠方からの親族の招待を控えることや、集まる人数を少なくするなどのご配慮をお願いします。

### ★疑わしい症状が出ても、**すぐには病院に行かないこと！**

事前に保健所に電話相談し、必ず指示を受けてから行動してください

- ①新型コロナウイルス流行地域から帰省・来訪した方で、37.5℃以上の発熱がある場合
- ②同じような発熱が4日間以上続く場合や、強いだるさや息苦しさがある場合
- ③高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患のある方や透析を受けている方、または免疫抑制剤や抗がん剤治療を受けている方のうち、発熱が2日程度続いた場合
- ④妊婦の方につきましては、念のため早めの対応（ご相談）を心がけてください

問合せ先 **三戸地方保健所 0178-27-5111**

町民の皆様からは、引き続き咳エチケットや手洗い、消毒の徹底など、通常の感染症対策をお願いします。また、遠方に出かける場合は、細かく行動経路を記録しておきましょう。

資源ごみ  
雑紙収集

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

動かない時間を減らしましょう  
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！

お口を清潔に保ちましょう  
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

