

## 組合員のみなさまへ 新型コロナウイルスの感染拡大に関して

5月6日までの組合員活動を中止します

### 1. 組合員が参加する企画・会議などについて

・組合員が参加する企画・会議（健康ひろば・安心ルーム、運営委員会）などは、**5月6日まで中止にします。**

・『けんこうと平和』『つながる笑顔』5月号は、発行中止としました（仕分け・配布に伴うリスクを避けます）。

### 2. 生活や活動での感染予防対策について

・自分でできる「石けんでの手洗い・消毒」「咳エチケット」の実施してください。

・「3つの密」を避けましょう。

「①喚起の悪い密閉空間」「②多くの人が密集する場所」「③近距離（互いに手を伸ばしたら届く距離）での接触・会話」の3つが重なる場を避け適切な対応を取りましょう。

・十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

・ご自身と家族も含め、発熱、だるさに気をつけましょう。

### 3. 発熱（37.5℃度以上）または風邪症状が出た場合

新型コロナウイルス感染症が疑われる方の相談受付

埼玉県帰国者・接触者相談センター 埼玉県設置の保健所（平日 8時30分～17時15分）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/shingatacoronavirus2.html>

ご相談いただく目安

・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く方

・強いだるさや息苦しさがある方

・以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には、ご相談ください。

高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPDなど）の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方

### 4. 気になる方への声かけについて

・みなさんの周りの独居生活の方や気になる組合員に電話をかけるなど、声かけも大事です。各支部・事業所で相談しましょう。

・体力の低下に気をつけて、自宅にいても軽い運動・ストレッチを心がけましょう。