

広報津山9月号の内容は、7月27日現在の情報です。状況により内容が変わる場合があります。新型コロナウイルス感染症の情報は、市ホームページに掲載しています。情報は随時更新しているので、ご覧ください。



なぜマスクや手洗いが必要なの？



津山中央病院総合内科・感染症内科医師 藤田浩二さんに、マスク着用の考え方について聞きました。

なぜマスクや手洗いが必要なの？

Q 新型コロナウイルスは「目・鼻・口」から侵入します。お互いにマスクをしていれば、「鼻・口」から出る飛沫を防ぎ、また吸い込みにくくなります。アイガードなどで目を守るのは、相手がマスクをしていないために飛沫が飛んでくる可能性があるときだけです。手洗い・手指の消毒は、ウイルスの付いた手で目や鼻、口を触ることで侵入するウイルスを食い止めるために必要です。

いつマスクを外してもいいの？

Q 原則として、公共の場で人と会うときは必要です。風邪症状があれば、家庭内でも誰かといるときは、マスクを着けるのが理想です。気温の高い時期など、マスクの着用による熱中症にも気を付けましょう。

- 屋外で、人と2m以上距離が離れているときはマスクを外す
- 運動するときは、人との距離を十分に空けるなど感染対策に配慮してからマスクを外す
- 屋内でマスクをして人と長時間過ごすときは、室温を快適に保つ

マスクを着けることができない場合もあります

それぞれの状況があることを理解し、みんなで一緒に乗り越えましょう

- うまく着けることができない2歳未満の子どもには、マスクは勧められていません
- 子ども、認知症、精神発達障害、精神疾患がある人など、さまざまな理由でマスクを着けることができない場合があります

「新型コロナウイルス感染症」についての相談は

津山市新型コロナウイルス感染症対策本部総合相談窓口 ☎32-2062 (平日午前9時～午後5時)
発熱や風邪のときは、かかりつけ医か身近な医療機関に電話で相談しましょう
相談先が分からないときは、県ホームページで発熱外来を検索、または新型コロナウイルス受診相談センターに電話してください 平日 (午前9時～午後5時) = 美作保健所 ☎23-0163、☎23-6129、
平日 (午後5時～翌午前9時)・土曜日・日曜日・祝日 = ☎086-226-7877、☎086-226-7817

うまい券 を販売します

市内の対象飲食店とタクシー・運転代行で使うことができる**プレミアム率30%**のグルメ券を販売します。詳しくは、折り込みチラシをご覧ください。

内容 1冊10,000円 (500円券26枚綴り13,000円分)
購入限度額 1人当たり3冊まで (申し込み多数の場合は抽選)
締め切り 9月30日(木)
販売・問い合わせ先 津山市都市整備公社 (市役所6階) ☎32-2127

新型コロナワクチンQ&A

☎ワクチン接種推進室 ☎32-7047

Q ワクチンを受けた後に熱が出たらどうすれば良いですか
ワクチンによる発熱は、接種後1～2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用するなどして様子を見ます。発熱のほか、接種部位の痛み、頭痛、疲労、筋肉痛、悪寒 (寒気)、関節痛などがあります。

また、1回目より2回目の接種後の方が、症状が出やすいといわれています。

接種後、2日以上熱が続く場合や症状が重い場合などは、医療機関の受診や相談を検討してください。

副反応についての相談窓口 岡山県新型コロナワクチン専門相談センター ☎0120-701-327 (午前9時～午後9時)
※ワクチンの最新情報は市ホームページをご覧ください

接種後もマスクの着用など基本的な感染症対策を！

最新情報を確認していち早く行動を！

☎危機管理室 ☎32-2042

つやま災害情報メール

電子メールアドレス「t-tsuyama@sg-m.jp」に空メールを送るか、QRコードから登録してください。



その他の入手方法

緊急告知防災ラジオ、防災行政無線、市ホームページ、市LINE、テレビ津山コミュニティチャンネル、テレビのデータ放送、スマートフォン防災アプリなど

めぐみ荘「防災パネル展」※入湯料要

☎めぐみ荘 ☎42-7330

とき 9月19日(日)まで午前10時30分～午後8時 (月曜日休館)
ところ 百々温泉「めぐみ荘」(加茂町小中原)
内容 平成30年7月豪雨での自衛隊災害派遣活動のパネル写真や、防災関連パネルなど

災害に備えよう！ ペットを守ることができるのは飼い主だけです

☎環境生活課 ☎32-2055

避難所や仮設住宅には、動物が嫌いな人、アレルギーがある人など、さまざまな人や動物が集まります。安全に避難し、周りに迷惑を掛けず、安心して過ごすためには、日頃からの心構えや備えが大切です。普段から備えておくことで、人もペットもストレスを和らげることができます。

- ☑避難方法や家族の役割分担などについて、話し合っておく
- ☑人や動物、さまざまな音や物に慣らしておく
- ☑ケージやキャリーバックに慣らしておく
- ☑迷子札など身元を示すものを着けておく
- ☑避難所などでは、普段以上に周りの人に配慮する
- ☑世話や餌の確保などは、飼い主の責任で行う

ペットのための備蓄品

- 5日分以上の餌、水、食器
- 療法食、薬
- 予備の首輪、リード (伸びないもの)
- ペットシート、トイレ用品、好きなおもちゃ、においの付いたタオル、新聞紙など



災害時に役立つアウトドア

vol.3 衣食住の「食」編

☎協力 株式会社ニッチ (一方) ☎35-3921

アウトドア用品の専門店、MADE IN TSUYAMAプロジェクトの商品開発にも取り組む株式会社ニッチで聞きました。



あ ると便利な熱源

停電したとき、カセットコンロなどの熱源が役に立ちます。鍋の中に収納できたり、折り畳んだり、小さくなるアウトドア用のものがあると便利です。



水 は必須

飲料水は、1日1人当たり3リットル、最低でも3日分は準備しておきましょう。



アウトドア用品は、楽しいときにも、困ったときにも役に立ちます。家族や仲間とキャンプなどを楽しみながら、いざというときの備えについて考えてみましょう。



株式会社ニッチ アウトドアサポートグループ リーダー 河本きみえさん

ローリングストックで上手に備蓄

インスタント、レトルト、缶詰などは、普段の食事でも消費・買い足しを繰り返しながら一定量を蓄える「ローリングストック」で備蓄しましょう。いろいろな味や種類があるので、自分好みのものを選ぶことができます。トマトジュースとパスタなど、組み合わせや調理の工夫によって、さまざまな楽しみ方ができるので、ローリングストックで食べるときに試してみましょう。



水を注ぐだけで、できるご飯もあります