

新型コロナウイルス感染拡大で不安などを感じていらっしゃる方へ

<感染流行などのストレス状態で生じやすい、さまざまな心身の問題>

- ・感染が拡大する状況では、不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠など、こころやからだに様々な変化が起こりやすいと考えられています。
- ・このような状態は、強いまたは慢性的なストレスを受けたとき、年齢や性別を問わず、『どなたにでも起こりうる、正常な反応』です。
- ・時間の経過で自然と回復することも多いのですが、気持ちを信頼できるひとに話したり、相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。下記のような相談窓口がご利用いただけます。

《こころの相談窓口》

鳥取県立精神保健福祉センター（平日 8:30～17:15） 0857-21-3031

鳥取市保健所（平日 8:30～17:15） 0857-22-5616

中部総合事務所福祉保健局（平日 8:30～17:15） 0858-23-3147

西部総合事務所福祉保健局（平日 8:30～17:15） 0859-31-9310

※新型コロナウイルス感染症に関する県内の相談窓口（「発熱・帰国者・接触者相談センター」）

東部地区（鳥取市保健所内） 0857-22-5625（平日 8:30～17:15）

時間外 0857-22-8111（上記の時間以外）

中部地区（倉吉保健所内） 0858-23-3135、0858-23-3136

西部地区（米子保健所内） 0859-31-0029、0859-31-9317

<日常生活で気をつけること>

1. 「こころとからだを健康に保つ生活」を送りましょう

- ・十分な睡眠、バランスの良い食事をとって、規則正しい生活をしましょう。
- ・メールや電話などで信頼できる友達や家族と話をしましょう。
- ・人混みを避けた場所での散歩など適度な運動を心がけましょう。
- ・アルコールやタバコなどのとりすぎには注意しましょう。

2. 「正しい情報」を、「適切な量」で取り入れましょう

- ・国や自治体で紹介しているものなど、情報源が明らかな正しい情報と知識を得るようにしましょう。
- ・さまざまな情報で不安になる時は、一日のうち決まった時間にニュースを見るなどして、情報を取り入れすぎないようにしましょう。

3. デマ・偏見・差別をふせぐために

- ・感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やデマ」「偏見」「いじめ」が発生することがあります。情報を発信する時・受け取る時は、ひと呼吸おいて、情報源が確かかなど正しいものかどうかをチェックしてからにしましょう。

4. 感染症対策、支援に関わっているすべての方々に、ねぎらい・敬意を払いましょう

- ・命を救い、あなたやあなたの愛する人の健康を守るため、最前線で頑張っている保健医療・介護福祉従事者をはじめ、感染症対策・支援に関わっているすべての方々に、ねぎらい・敬意を払いましょう。

*このリーフレットは、茨城県精神保健福祉センター及び大分県こころとからだの相談支援センターのリーフレット等を参考に作成しました。

R2.04.07.ver1.0