

# 健康をまもるためにできること

健康に関するセルフケアをしましょう



- ☐ 体温計
- ☐ 薬（常用している薬、解熱鎮痛薬等）
- ☐ 検査キット（【体外診断用医薬品】または【第1類医薬品】と表示のあるもの）
- ☐ 日持ちする食料（5～7日分程度を目安）
- ☐ 近隣の診療検査医療機関の情報



○適切な食生活を目指しましょう。      ○適度な運動をしましょう。  
○十分な睡眠をとりましょう。      ○禁煙しましょう。  
○お酒と上手に付き合しましょう。



- 毎日体温を測るなど、自己管理をしましょう。
- 手洗い等感染予防対策を徹底しましょう。
- 新型コロナワクチン・インフルエンザワクチンを接種しましょう。



## 新型コロナの重症化リスクをご存じですか？

☐ 65歳以上である。  
☐ 喫煙歴がある。  
☐ 肥満（BMI30以上）  
☐ 脳血管疾患と診断されている。  
☐ 高血圧と診断されている。  
☐ がんと診断されている。  
☐ 免疫機能の低下の可能性がある

☐ 妊娠している。  
☐ 慢性呼吸器疾患（COPDなど）と診断されている。  
☐ 糖尿病と診断されている。  
☐ 脂質異常症と診断されている。  
☐ 慢性腎臓病と診断されている。  
☐ 心血管疾患と診断されている。

診断されている。※臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤等の使用その他の事由による免疫低下の可能性があると医師から診断されている方

## 新型コロナに感染したかもしれないと思ったら・・・？

無料検査所や自己検査で陽性となられた方は、本市に登録いただくことで、症状悪化時の対応やその他の様々な支援内容について情報提供をしていますので、「京都市新型コロナウイルス感染症陽性者登録フォーム」から、登録をお願いします。



陰性の場合は、インフルエンザ等の他の病気の可能性がありますので、医療機関（かかりつけ医やオンライン診療など）を受診しましょう。

それ以外の方：きょうと新型コロナ医療相談センター 075-414-5487

[illegible]

発行/令和4年11月 京都市保健福祉局医療衛生推進室医療衛生企画課 京都市印刷物第044565号

