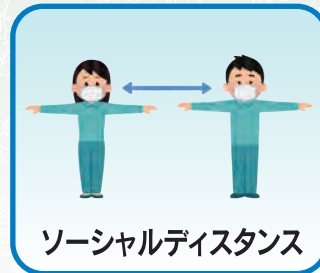




## 日頃から健康管理をしよう！

3密（密閉・密集・密接）を避け、手洗い・手指の消毒、マスクの着用、ソーシャルディスタンス（身体的距離を最低でも1m以上）を心がけましょう。新型コロナウイルス感染症と長期戦になる覚悟で、引き続き自己の健康管理が大切です。



**自分自身を守るための、定期通院・定期健診・予防接種は  
不要不急の外出ではありません!!**

- \* 熱中症に注意して、暑い夏を乗り越えましょう。
- \* 体調が悪い時・風邪症状や発熱がある時は、無理をせず、休養しましょう。
- \* 体調不良で受診する際はあらかじめ、かかりつけ医等に電話してから受診するようにしましょう。



## 遅らせないで！ 子どもの予防接種



- \* 予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。
- \* 生後2カ月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくときに、赤ちゃんがかかりやすい感染症から赤ちゃんを守るのに、とても大切です。

- 受けそびれた場合は、できるだけ早く受けましょう！**
- 予防接種は事前に予約して！**
- 体調が悪いときは、予防接種や健診を受けるのを控えて、改めて予定を立てましょう！**

ご不明な点は、かかりつけ医や宜野湾市保健相談センターにご相談ください。  
☎ 宜野湾市保健相談センター ☎898-5583