

若者の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症から

周りの人だけでなく
自分自身を守るために

若い人も重症化します！

「若い人が重症化するリスクは低い」
と言われていますが、

若い人も重症化したり後遺症(※)に
悩まされたりする場合があります。

※身体がだるい・重い、気分の落ち込み、思考力(考える力)の低下、
息苦しさ、髪の毛が抜ける、味覚障害など

自らの身を守るための対策を！

高齢者や家族など周りにうつさない、
自分の大切な人の命を守るという心がけとあわせて、

自分の健康と安全を守るために、
感染予防対策を徹底しましょう。

徹底する対策は裏面をご覧ください。⇒ ⇒

基本的な感染症対策の徹底

- マスクの着用, 手洗い, 身体的距離の確保
- 3密 (密閉空間・密集場所・密接場面) の回避
- 家庭内でも可能な限りマスクを着用し, 身体的距離を確保。ウイルスをもち込まない
- 寒い環境でも換気の実施と適度な湿度を保つ
- 発熱, 風邪の症状があるなど, 調子が悪いときは, 無理せず休む
- 発熱症状などのある方は, まずは地域の診療所 (かかりつけ医) に電話相談

飲食機会の感染予防の徹底

- 家族や普段一緒にいる人以外との会食は控えましょう
- 会話するときはマスクをつけ, 「会話」と「食事」を分けましょう

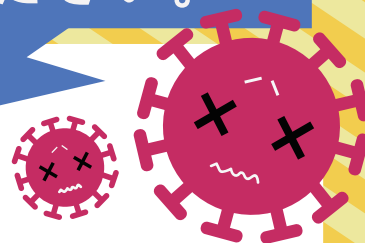
「黙食」

新型コロナウイルス感染症で不安や悩みを感じている場合は、一人で抱え込まず、気軽に相談してください。

発熱等の症状がある方の相談



- まずは身近な医療機関に電話で相談してください。
- 休日・夜間など受診できる医療機関がない場合は, 「きょうと新型コロナ医療相談センター」に御相談ください。
電話: 075-414-5487 (土・日・祝日含む24時間)



不安や悩みに関する相談

生活の変化によるストレスや不安などのこころの相談 (京都市こころの健康増進センター)



- **相談専用電話**
電話: 075-314-0874 (平日: 9時~12時, 13時~16時)
- **きょう・こころ・ほっとでんわ** (自死遺族・自殺予防こころの相談電話)
電話: 075-321-5560 (土・日・祝日含む24時間)

その他相談



- 13 ~ 30歳を対象に市内7箇所を設置している
京都市青少年活動センターでも若者からの相談を受け付けています。
京都市青少年活動センターの詳細情報は, 同センターのホームページをご覧ください。(URL: <http://ys-kyoto.org/chuo/>)

その他, 京都市における新型コロナウイルス感染症対策に関するお問合せ



- **京都市新型コロナウイルス感染症対策本部**
電話: 075-222-3211
京都市LINE公式アカウントからも新型コロナウイルス感染症に関する情報を発信しています。

京都市新型コロナ
あんしん追跡
サービスの活用を!



この印刷物が不要となれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

