

やさしい社会を明石から

ウィズ

コロナ みんなで

予防

気配り

支え合い

感染予防のためのポイント

① マスクの着用



② 手洗い

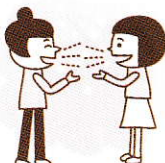


③ 3密を避ける

×
密集



×
密接



×
密閉



新型コロナウイルス感染症
明石市の最新情報はこちらから



周囲への
思いやりを大切に。



「どこに相談したらいいかわからない」ときは

総合相談ダイヤル 平日／午前9時～午後5時

TEL 918-5090 FAX 918-5441

✉ c-soudan@city.akashi.lg.jp

症状があり、かかりつけ医のない方は

感染したかもダイヤル 毎日／午前9時～午後8時

TEL 918-5439 FAX 918-5441

上記時間外で急ぐ場合は TEL 912-1111 FAX 918-5129

自分のこころを守るために

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、私たちの生活は大きく変化し、ストレスを抱える人が多くなっています。感染するのではないかと不安、先が見えないことへの焦燥感など、気づかいうちにストレスがたまり、こころの不調に繋がる可能性があります。

こころの不調は自分では気づきにくいので、こころの健康を守るポイントを参考にし、こころの健康に気を配りましょう。

こころの健康を守るポイント

規則正しい生活を



しっかり睡眠をとろう



バランスよく食べる



体を動かそう



お酒はほろ酔い程度まで



メディアの情報は受け流す



大切な人を守るために



＼しんどい時はお電話ください／



こころの相談ダイヤル

TEL：078-918-5401

FAX：078-918-5440