

新型コロナウイルスに関する問い合わせ

●大阪府の相談窓口

◇自身の症状に不安があるなど一般的な問い合わせ
府民向け相談窓口〔☎ 06(6944)8197・FAX 06(6944)7579〕
(毎日、午前9時～午後6時)

◇緊急事態措置に関すること

大阪府緊急事態措置コールセンター〔☎ 06(4397)3299〕
(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

●富田林市の相談窓口

◇一般的な問い合わせ
富田林市新型コロナウイルス相談センター〔☎ (25)1000〕
(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時30分)

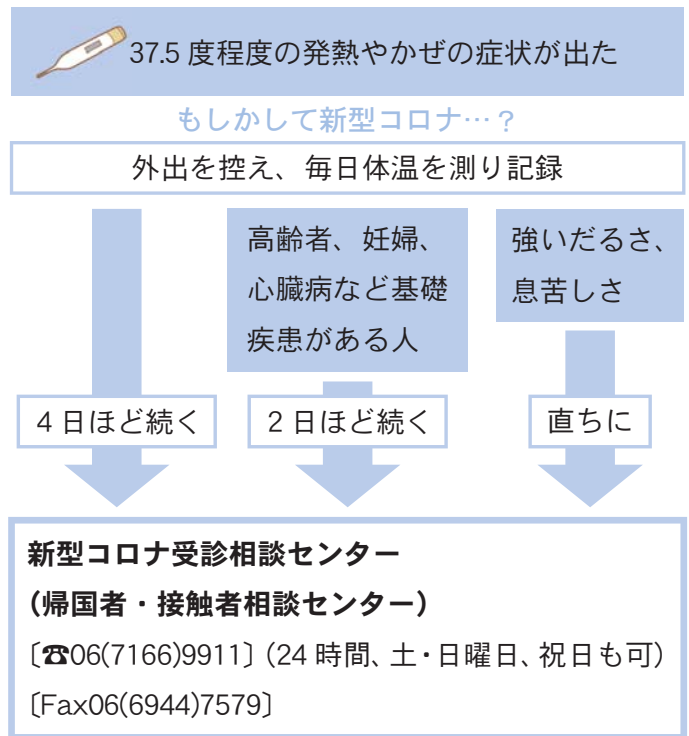
※電話交換の際にご用件をお伝えください。

◇新型コロナウイルス感染症の予防に関する相談など

富田林市立保健センター〔☎ (28)5520〕(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時30分)

●国(厚生労働省)の相談窓口

◇新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口
厚生労働省〔☎0120(565)653〕(毎日、午前9時～午後9時)



自粛生活で気を付けたいポイント

～フレイル予防のために～

ずっと家に閉じこもり、誰とも話さず一日中テレビを見ていたり、食事を抜いてしまったりという生活を続けていると、「生活不活発」により、フレイル(虚弱)が進行し、体や頭の動きが低下してしまいます。自粛生活中も健康を守るために、以下のことに気を付けましょう。



自宅でできるちょっとした運動を



しっかり食べて栄養を取ろう



口を清潔に保とう



家族や友人との支え合いを

問い合わせ 高齢介護課 (内線183)

新型コロナウイルスに関する市教育委員会からのお知らせ

市立小・中学校および幼稚園の臨時休校(園)中の対応をはじめ、教材や児童・生徒へのメッセージなど、さまざまな情報を市ウェブサイトに掲載しています。適宜、情報を更新していますので、ご覧ください。

問い合わせ 教育指導室 (内線 356、369)

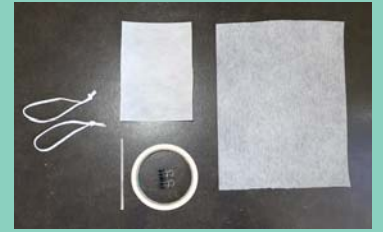


かんたんマスクの作り方

協力・監修：富田林市防災ボランティア「スクラム」

用意するもの

- ・クッキングペーパーなどの不織布（大・小）
- ・ゴム（使い捨てマスクのゴムを再利用してもOK）
- ・針金（ラッピング用の針金や使い捨てマスクの芯など）
- ・クリップ
- ・両面テープ
- ・ホチキス



① 針金に両面テープを巻きつけます。



② 不織布（大）の真ん中に針金を貼り付けます。



③ 不織布（小）を挟み込み、不織布（大）を半分に折ります。



④ 不織布（大）の両端に「ひだ」を作り、ホチキスで固定します。



⑤ ゴムにクリップを付けます。



⑥ 不織布（大）の両端にクリップをついたら完成！



作る時のコツ

- ・ホチキスはマスクのなるべく端で止め、クリップでホチキスの針を覆いましょう。
- ・クリップやゴム、針金は、再利用できます。
- ・かわいいクリップを使えばオシャレになります☆



※このマスクは唾液などの飛沫の拡散を防止するものです。



布マスクの洗い方

用意するもの

- ・衣料用洗剤
- ・清潔なタオル
- ・大きめの桶
- ・洗濯バサミ



① 桶に水と衣料用洗剤を入れます。



※洗剤の使用量は使用する洗剤のパッケージを確認してください。一般的な使用量は水2ℓに対して、洗剤0.7ℓが目安です。

② 洗剤の中にマスクを入れて、10分間待ちます。



③ 10分後、押し洗います。※もみ洗いしないこと！



④ 水道水でマスクの洗剤をすすぎます。



⑤ マスクの水を切り、タオルでたたいて水気を取ります。



⑥ 日陰で自然乾燥させます。



動画で学べます！

詳しくは、経済産業省ホームページをご覧ください（右図QRコードからアクセスできます）。

