

## 市民の皆様へのお願い

- (1) 現在、感染者が急増中で、既にコロナ病床は満杯です。今後お盆を経てより感染が広がる恐れがあります。
- (2) マスク着用は大変重要です。特に多くの人が集まる場ではマスク着用をお勧めします。
- (3) 日頃の手指消毒や石けんでの手洗いが効果的です。
- (4) 常備薬の準備（解熱剤、のどの痛み止め、咳止め、整腸剤、風邪薬など）及び、食べ物の備蓄（飲料水、ゼリー状飲料、のど飴、レトルト食品等）をお勧めします。
- (5) ① 感染者の3～4割の方には後遺症があります。後遺症には、咳・倦怠感・息切れ・胸痛・集中力の低下・抑うつ等があり、苦しんでいる方が多くいらっしゃることをご認識ください。  
② 後遺症と思われる症状のある方は、まずは、かかりつけ医にご相談ください。  
相談先に迷う場合は、県医師会の紹介する新型コロナ後遺症を診療する医療機関へご相談ください。  
インターネットでは「宮崎県新型コロナ後遺症外来」で検索してください。

なお、市の問い合わせ先は下記のとおりです。

電話：0982-22-7066

E-mail: [ti-iryoku@city.nobeoka.miyazaki.jp](mailto:ti-iryoku@city.nobeoka.miyazaki.jp)