

# 県民の皆様へ

## ～新型コロナウイルスに伴う不安や 医療・福祉従事者への偏見に振り回されないために～

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響により、不安や疲れを感じていらっしゃる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

このウイルスに対する恐れと不安が、ウイルスを広めている危険性のないにもかかわらず、医療・福祉従事者を避けたり拒絶するような心理を生み出します。

こんな状況だからこそ、一人一人が落ち着いて冷静に考え、行動することが大切です。

### ☑ 「正確な情報」を「適切な量」で取り入れましょう

- ・新型コロナウイルスに関する悪い情報に捉われすぎたり、何かと感染症と結び付けて考えていませんか？
- ・多すぎる情報に触れることで、不安が高まることがあります。
- ・1日のうち決まった時間に、国や自治体で紹介しているものなど、情報源が明らかな情報と知識を得るようにしましょう。

### ☑ デマ・偏見・差別を防ぐために

- ・新型コロナウイルス感染症にかかった人を治療している医療従事者は、患者さんの命を救い、あなたやあなたの大切な人を安全に保つために、最前線で頑張っています。  
また、社会福祉施設等で働く人たちも、様々な感染対策の工夫をしながら、皆さんの生活・健康を保つために頑張っています。  
彼らの果たしている役割に感謝し、敬意をはらいましょう。
- ・感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やデマ」「偏見」が発生することがあります。  
「確かな情報」を持ち、差別的な言動に同調しないようにしましょう。

### ☑ あなた自身のところとからだの健康を保つために

- ・十分な睡眠やバランスのよい食事、規則正しい生活を心がけましょう。  
アルコールやタバコ等の取りすぎには注意しましょう。
- ・メールや電話などで信頼できる人（友達や家族）と話をしましょう。
- ・人混みを避けた場所で、適度な運動を心がけましょう。

※このリーフレットは、大分県ところとからだの相談センター作成リーフレット、日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」、WHO「Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak」を参考に作成しました。