墨田区のお知らせ　NO.1960

すみだ

2020年（令和2年）4/21

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容
2～4面・・・新型コロナウイルス感染症の予防方法等
4・5面・・・講座・教室・催し・募集
6面・・・・・・あ、変わった！そよ風感じる隅田公園

東京2020オリンピック開催まで　あと458日
東京2020パラリンピック開催まで　あと490日

つながる墨田区

発行：墨田区（広報広聴担当）☎5608−1111代表　〒130−8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号　https://www.city.sumida.lg.jp/

緊急事態宣言特集号　新型コロナウイルス感染症対策

外出自粛をお願いします

NO!! 3密

密閉空間

密集する場所

密接した会話

ご自身や大切なご家族・友人の方々を守るためにも、区民の皆さん一人ひとりが、危機意識をもった行動を心掛けていただきますよう、よろしくお願いします。区と区民をはじめとした墨田区に関わる全ての皆さんと一体となり、この未曽有の危機を乗り越えましょう。

墨田区長　山本 亨

☑ 不要不急の外出は控えましょう

通院、食料の買い出し、職場への出勤など、生活の維持に必要な場合を除き、不要不急の外出は控えましょう。

なお、通院している方などは、薬を多めに処方してもらうなど、外出を最小限にする工夫をしましょう。

重症化しやすい人は？　2面を参照

☑ 睡眠・休養と食事に気を付けましょう

十分な睡眠・休養とバランスの良い食事をとり、体力とウイルスへの抵抗力を付けましょう。

☑ 風邪かも？と思ったら

風邪の症状があるときは、予定や仕事を取りやめ、毎日体温を計測して記録しましょう。

☑ 体力低下を予防しましょう

自宅でできるストレッチなどを実践しましょう。なお、散歩する際は、人との間隔を2m以上空けましょう。

自宅でできるストレッチや筋力トレーニングは？　3面を参照

区出張所・施設等の閉鎖

緊急事態宣言が発令されたことに伴い、区では本庁舎での業務を継続していくため、区内のすべての出張所を5月6日（振休）まで閉鎖しています。また、感染拡大を防止するため、区施設等も休館しています。ご理解とご協力をお願いします。

閉鎖する出張所　緑出張所、横川出張所、文花出張所、墨田二丁目出張所、東向島出張所

区役所や出張所での手続・申請には、郵送や電子申請でできるものも一部あります。詳細は問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。

区施設等の休館　各図書館・子育てひろば・地域プラザ、区総合体育館、すみだ郷土文化資料館、すみだ北斎美術館など

正確な情報を入手しましょう

根拠のない情報を信用してパニックを起こさないよう、国や都、区が随時更新する情報など、日頃から正確な情報を収集しましょう。国内では、新型コロナウイルス感染症の拡大に便乗した犯罪も発生しています。情報を見極め、冷静に対応しましょう。

新型コロナウイルス感染症に関連する消費生活の最新情報・相談

［最新情報］独立行政法人国民生活センターのホームページを参照（右のコードを読み取ることでも接続可）　コード

［電話相談］すみだ消費者センター☎5608−1773
＊月曜日～土曜日の午前9時～午後4時半
（祝日・振替休日を除く）

新型コロナウイルス感染症の区内の発生状況や区の対応状況などの詳細は、区ホームページを参照（右のコードを読み取ることでも接続可）　コード

新型コロナウイルス感染症の関連情報　2面　予防方法やよくある質問　3面　電話相談窓口、緊急小口資金・総合支援資金の特例貸付制度、商工業融資のあっせん等、自宅でできるストレッチ・筋力トレーニングなど