



新型コロナの感染対策を再確認！

『やっているつもり』に気をつけましょう！

日ごろは、新型コロナウイルス感染症対策にご理解ご協力いただき、感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症は発症確認されてから1年半を経過しますが、

この間、私たちの身近な地域でも新規陽性者がその都度確認され、今後第5波の到来が心配されています。

つきましては、次にお示しします「基本的な感染対策」について今一度ご確認いただき、健康で夏を乗り越えていただきますよう、お願いいたします。熱中症対策を含め、時節柄くれぐれもご自愛ください。

マスクの着用	①飲食店における飲食時も含め、人と会話する際は必ず着用しましょう。 ⇒マスクを着用していない時は、人と会話をしない。
	②できるだけ不織布のマスクを着用しましょう。 ⇒一般的なマスクでは、不織布、布、ウレタンの順に効果があるといわれています。
	③マスクをしていても、最低1メートルは人との距離を取りましょう。 ⇒3密（密閉・密集・密接）が重ならない1つの密にも注意。ゼロ密を意識。
十分な換気	④屋内などで人と一緒にいるときは、広い空間でも換気を徹底しましょう。 ⇒職場（会議室）やお店、教室（部屋）や体育館、自動車の中など注意を。
	⑤換気が不十分な密閉空間は避けましょう。 ⇒心当たりはありませんか？そんなところは感染リスクが増加します。
手指消毒	⑥適切なタイミングで行いましょう。 ⇒マスク着脱の前後、食事準備の前、飲食の前、顔や口に触れる前後、トイレの前後、ドアノブやスイッチ・パソコンなどの共用部分に触れた後など。
手洗い	⑦適切な方法で行いましょう。 ⇒手洗いは30秒程度かけ、水と石鹸で丁寧に。／手洗い後は清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取る。／アルコール消毒は必ず手を乾かしてから使用する。
早めの受診	⑧発熱やせきに限らず、のどの違和感や鼻水、だるさ、味覚・嗅覚の異常など、いつもと体調が違う時には、早めにかかりつけ医等にまずは電話で相談しましょう。 ⇒早期発見・早期対応が、重症化予防と感染拡大防止につながります。
その他	⑨感染拡大地域との不要不急の往来は控えましょう。 ⇒緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の対象都道府県や地域、県内における感染警戒レベル4以上の圏域は、特に注意しましょう。 ⑩飲食店に行く際は、できるだけ家族か、4人まで。（内閣官房基準） ⇒アクリル板設置や座席間隔確保、食事中以外のマスク着用推奨、手指消毒の徹底、換気の徹底など。／県内では「信州の安心なお店」を参考に。 ⑪ワクチン接種を進めています。 ⇒町ホームページ「新型コロナワクチン接種情報」をご覧ください。

（※引用：長野県ホームページ 県民の皆様へのお願い「具体的な感染対策」）