

緊急事態宣言解除後の感染防止の取組みについて

坂城町新型コロナウイルス感染症対策本部

5月21日、政府は新型コロナウイルス感染症に関する「緊急事態宣言」の対象8都道府県のうち京都府・大阪府・兵庫県に対する宣言を解除し、北海道及び首都圏の4都県は継続としました。

感染はいつ、どこで起きるかわからない状況は続いていますので、町民の皆様には、気を緩めることなく今後も感染を防止するための取組みをお願いいたします。

1. 特定警戒都道府県との移動自粛を【長野県の要請】

特定警戒都道府県（北海道・埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県）との移動・往来は行わないでください。（観光・出張・不要不急の帰省など）

* 同地域からの来県者(往来者)は、14日間健康観察を行い、不要不急の外出はしないでください。また、当面は感染拡大に注意が必要な地域をはじめ県をまたいだ移動もできる限り控えましょう。

2. 人との接触機会を減らしましょう

人との接触をなるべく減らし、遠出を避け、身近な地域内に留まるよう心がけましょう。買い物なども、できる限り少人数で、すいた時間帯に短時間で済ませましょう。

3. 人との距離を保ちましょう

人との間隔はできるだけ2m（最低1m）程度あけるようにしましょう。

4. 基本的な感染防止策を徹底し、感染リスクが高い場所への出入りは避けましょう

こまめな手洗いやマスクの着用や換気などの基本的な感染症予防対策とともに、3つの密（密閉空間・密集場所・密接場面）を避ける行動を徹底しましょう。また、感染リスクが高いと考えられる場への出入りは行わないようにしましょう。

5. 風邪症状があれば自宅に留まり、医療機関での感染を出さないようご協力ください

風邪等の症状がある方は、定期的な検温などの健康観察を行うとともに、外出や他の人との接触を避けましょう。医療機関を受診する場合はいきなり行くことをせず、保健所やかかりつけ医に事前に電話で相談をしてから受診しましょう。

6. 重症になりやすい人を守りましょう

病院や高齢者施設、障がい者施設では、入院患者や利用者の安全を守るため、お見舞いや面会は症状のない方を含め控えましょう。

7. 冷静な行動をお願いします（人権への配慮・適切な購買活動）

感染者や医療従事者、感染が拡大している地域から来られた方などへの不当な差別や偏見、いじめ等が生じないように、配慮ある冷静な対応と行動をお願いします。また、日用品の買い占めなどは行わないようにしましょう。

坂城町保健センター	
電話	0268-82-3111（内線 511）
電話（直通）	0268-75-6230
F A X	0268-82-3164
E-mail	hoken@town.sakaki.nagano.jp

坂城町総務課総務係	
電話	0268-82-3111（内線 212）
電話（直通）	0268-75-6210
F A X	0268-82-8307
E-mail	soumu@town.sakaki.nagano.jp

《参考》感染症の感染防止に向け新たな生活様式を

坂城町新型コロナウイルス感染症対策本部

新型コロナウイルス感染症に関しては、今後も長期にわたる対応が予想され、有効な治療薬やワクチンがない中、日常生活から感染予防の取組みを行う必要があります。国の専門家会議から、以下のとおり感染防止の視点にたった新たな生活様式の実践例の提言がありましたので参考にしてください。

1. 一人ひとりの基本的感染対策

◆感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- ・人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。 ・遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
 - ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
 - ・帰宅後はまず手や顔を洗う。すぐに着替える。シャワーを浴びる。
 - ・手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理を厳重にする。

◆移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする。 ・地域の感染状況に注意する。

2. 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・まめに手洗い、手指消毒 ・咳エチケットの徹底 ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保 ・3つの密（密閉・密集・密接）の回避
- ・毎朝の検温、健康チェック。発熱や風邪症状がある場合ときは無理せず自宅で療養

3. 日常生活の各場面別の生活様式

◆買い物

- ・通販も利用
- ・一人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画をたて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは前後にスペース

◆公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに ・混雑する時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用を併用する。

◆食 事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて料理は個々に
- ・対面は避けて横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

◆娯楽・スポーツ等

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は十分な距離かオンライン

◆冠婚葬祭など親族行事

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

4. 働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差出勤でゆったりと
- ・オフィスはひろびろと
- ・会議はオンライン
- ・名刺交換はオンライン
- ・対面での打合せは換気とマスク