

# 緊急事態宣言の延長に伴う感染防止の取組み継続のお願い

## 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ついては、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく「緊急事態宣言」が5月31日まで延長されました。

町民の皆様にはこれまでも様々な取組みをお願いしていますが、皆様ご自身と大切な方の命を守るため、引き続き感染防止の取組みをお願いいたします。

### 1. 徹底した外出の自粛を【長野県の緊急事態措置 5月15日まで】

人との接触を8割減らすことを目標に、生活の維持に必要な場合を除き外出をしないでください。

《生活の維持に必要な場合》 医療機関への通院、食料等生活必需品の購入、事業の継続に必要な最小限度での職場への通勤、健康の維持に必要な散歩等

### 2. 県域をまたいだ移動自粛を【長野県の緊急事態措置 5月31日まで】

県域をまたいだ移動は、基本的には行わないでください。(観光・出張・不要不急の帰省など)

\* 来県者(往来者含む)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。

### 3. 人との距離を確保してください

人との距離はできるだけ2m(最低1m)程度とるようにしてください。

### 4. 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てください。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のうえ受診してください。

### 5. 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を避けてください

こまめな手洗いや咳エチケット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てください。感染リスクが高いと考えられる場への出入りは自粛してください。

### 6. 重症になりやすい人を守ってください

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てください。

### 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、物流などが全面的に止まることはありませんので、日用品の買い占めなどは行わないでください。

坂城町保健センター

電話 0268-82-3111(内線511)

電話(直通) 0268-75-6230

FAX 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

FAX 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

#### ◆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

#### ◆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

#### ◆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