

市長からの新型コロナウイルス感染症に関する注意喚起

令和2年7月

稲敷市長 笥 信太郎

稲敷市民・事業者をはじめ、多くの皆様に新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのご協力を賜り、御礼申し上げます。

緊急事態宣言解除後、茨城県では新規感染者が減少し収束に向かっていたと思われましたが、7月2日以降は、県内ではほぼ毎日感染者が発生し、稲敷市においても先日感染された方が確認されました。

この新型コロナウイルス感染症の終息までは長い時間がかかることが予想されます。今後も、感染拡大させないために、こまめな手洗いやマスク着用による咳エチケットの徹底、人と人との間隔の確保、3密(密集、密接、密閉)を避けるなど、※「新しい生活様式」の実践をお願いいたします。

また、他都道府県の感染者がみられる地域を往来される際は、特に感染予防対策を徹底し、慎重な行動をとっていただきますよう併せてお願いいたします。

※「新しい生活様式」は、裏面をご覧ください。

ご自身の症状にご不安があるお方は(①、②)へ、一般的なお問合せについては(③)の下記の窓口にご相談ください。

① 茨城県の電話相談窓口

茨城県県庁内:受付時間 8時30分～22時00分(土日・祝日も含む)
電話番号 029-301-3200 FAX 029-301-6341
竜ヶ崎保健所:受付時間 平日 9時00分～17時00分
電話番号 0297-62-2161

② 国の電話相談窓口

厚生労働省:受付時間 9時00分～21時00分(土日・祝日も含む)
電話番号 0120-565653(フリーダイヤル)
※聴覚に障害のある方、電話での相談が困難な方
FAX 03-3595-2756

③ 稲敷市役所

健康増進課:受付時間 平日 9時00分～17時00分
電話番号 029-892-2000(代表)

「新しい生活様式」の実践例

(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。
 - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスク**を着用する。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。
 - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（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、体調管理をより厳重にする。

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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 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（エアコン併用で室温を28℃以下に） 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1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
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

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、十分に人との間隔を
もしく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

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
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 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

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 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 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成