

新型コロナウイルス感染症は、特効薬やワクチンが現在まで確認されていません。再び感染を拡大させないためには、長期的な取り組みが必要となります。「新しい生活様式」を実施し、感染拡大防止と社会経済活動の両立を目指しましょう。

こどもウイルス対策

「新型コロナ対策」は、子どもも基本的には大人と変わりませんが親子で改めて話し合ってみましょう。下記のチェックシートをご家族でやって、再確認してみるのはいかがでしょうか。

手洗い



外から帰ってきた際には、必ず手洗い、うがいをしましょう。

うがい



マスクの着用



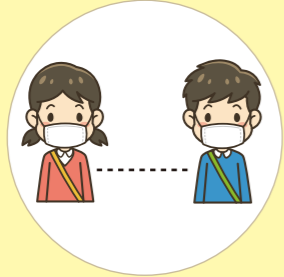
夏は、定期的にマスクを外して、熱中症にも気をつけましょう。

体温の測定



学校へ登校する際には、体温を測っておきましょう。

人との間隔



人と人との距離をおきましょう。

消毒



消毒液を使って感染対策をしましょう。

室内の換気



定期的に休み時間には、室内の換気をおこないましょう。

あなたは、「新しい生活様式」をどれくらい実施していますか？

- 外から帰ってきたら、手洗い（30秒）をしている。
- 外から帰ってきたら、うがいをしている。
- 出かける時には、マスクを着用する。
- 屋内でも人と会話をする時には、マスクを着用している。
- 買い物へ出かけた時には、人との距離を確保している。
- 買い物は、なるべく少人数で出かけている。
- 買い物は、お店が混雑しない時間に出かける。
- 買い物は、なるべく早くすませよう心がけている。
- 買い物の際には、展示品や商品への接触は控えている。
- 公園は、空いた時間や場所を選んで遊んでいる。
- 毎日、体温を計って健康管理をしている。
- 部屋の換気を定期的に行っている。
- 体調がすぐれない時は、外出を控えている。
- 「3密」をさける為、人と集まる際には何らかの対策をしている。（3密＝密集、密接、密閉）
- 厚生労働省からの「新型コロナウイルス接触アプリ」を登録している。



安曇野市 新型コロナ対策について

新型コロナウイルスに関する状況は日々変化しています。常に新しい情報に注意してください。

一人ひとりの基本的な感染対策

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。
- 活動はできるだけ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、屋内にいる時や会話をする時は、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。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秒程度かけて石けんで丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）
- ※高齢者や特病があるような重症リスクの高い人と会う際には、厳重な体調管理を。

移動に関する感染対策

- 感染が拡大している地域との往來は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症した時のため、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。

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- こまめに手洗い・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密」の回避（密集、密接、密閉）
- 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

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  オフィスは広々と
- 会議はオンライン  名刺交換はオンライン  対面での打ち合わせは換気とマスク

- 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、内閣官房ホームページで公表されています。
- 地域や家族でも「新しい生活様式」について話し合ってください。

高齢者の皆さま「フレイル」に注意！

フレイルは、年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなった状態をいいます。「新しい生活様式」においても、座る時間を減らすなど、少しでも運動を取り入れ、筋力低下を防ぎましょう。また、電話やちょっとした近所の挨拶・会話を大切にして、心の健康を保ちましょう。

日常生活の各場面別の生活様式

● 買い物

- ・通販も利用
- ・1人または少人数で空いた時間に
- ・クレジットカードなど電子決済の利用
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶ時は前後にスペースを

● 娯楽 スポーツ等

- ・公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違う時は距離をとる
- ・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
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車も併用する

● 食事

- ・持ち帰りや出前なども活用
- ・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る
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスの回し飲みは避けて

● 冠婚葬祭 親族行事

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪症状がある場合は参加しない

相談窓口 不安やお悩みは相談窓口へ

- 感染が疑われる人 新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口（松本保健所）TEL.0263-40-1939
- 感染予防等の相談 長野県保健・疾病対策課 TEL.026-235-7277 または、TEL.026-235-7278
- FAX 相談 長野県 FAX 相談窓口 FAX 026-403-0320 ● 外国人向け NAGANO 多言語コールセンター TEL.0120-691-792
- こころの相談 長野県精神保健福祉センター TEL.026-227-1810
- 安曇野市総合窓口【市新型コロナウイルス感染症対策本部】市役所代表 TEL.0263-71-2000. FAX 0263-71-5000 危機管理課 TEL.0263-71-2119  
健康にかかわる相談（健康推進課 TEL.0263-71-2470 FAX 0263-71-2328）商工業にかかわる相談（商工労政課 TEL.0263-71-2041. FAX 0263-72-1340）