

# 感染拡大防止のために 一人ひとりの理解と行動を

新型コロナウイルス感染症の感染が急速に拡大しています。政府は、1月7日に東京都など4都県に、1月13日に大阪府など7府県に「緊急事態宣言」を、また三重県は、1月14日に「緊急警戒宣言」を発出しました。ご自身やご家族など大切な人を守るために、今一度、徹底した感染防止対策をお願いします。

## 感染拡大を防ごう！

### 移動自粛の徹底

生活の維持に必要な場合を除き、可能な限り県境を越える移動を控えてください。

### 感染防止対策の徹底

大人数や長時間に及び飲食といった場面は、親族間であっても参加を避けてください。

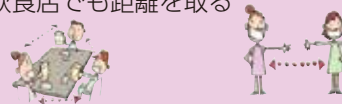
### 偏見や差別の根絶

新型コロナウイルス感染症に関する偏見や差別につながるひぼう中傷やデマの拡散などの人権侵害は、絶対に行わないでください。

※最新情報は市ホームページでご確認ください。

### 3つの密(密閉・密集・密接)を 避けましょう

- 他の人と十分な距離を取る
- こまめに換気をする
- 屋外でも密集する運動は避ける
- 会話をするときはマスクを着ける
- 飲食店でも距離を取る



### 寒い環境でも換気をしましょう

寒く乾燥した冬は、ウイルスの動きが活発になり、ヒトの免疫機能は低下するため、さまざまな感染症が広がりがやすくなります。上手に換気して、密閉空間を避けましょう。

- 換気扇などで常時換気を行う(換気扇がない場合は、常時窓を少し開ける。室温は18℃以上を目安に)
- 飲食店などで可能な場合は、CO2センサーを設置し、二酸化炭素濃度をモニターして1000ppm以下を維持する
- 加湿器の使用や洗濯物の室内干し、こまめな拭き掃除などにより、適度に加湿する(湿度40%以上を目安に)



問合せ 長寿健康課健康づくりグループ(あいあい) ☎84-3316