

## 正しい知識を手に入れよう 新型コロナウイルス感染拡大防止

厚生労働省HPや県HPなどから正しい知識を手に入れ、誤った情報に惑わされないようにしましょう。  
※掲載情報は6月25日現在のものです

厚生労働省  
HPは  
こちらから



県HPは  
こちらから



### 感染しない・させないために 正しい知識と行動を

#### Q.町内清掃などの地域活動に参加していいですか？

A.多くの方が手の届く範囲で集まるなど「3密」の状態になると、感染のリスクが高まります。参加人数が多くなる場合は日程を分け、個々の作業はできるだけ2m以上離れて行ってください。

グループでなければできない作業のときは、マスクや手袋を必ず着用し、会話を控えてできるだけ人と人が接触しないようにしてください。

☎市民協働課(☎025-226-1102)

#### Q.コミュニティセンターなどでサークル活動をしてもいいですか？

A.「新しい生活様式に基づく新潟市コミュニティセンター・コミュニティハウス利用ガイドライン」を参考に活動してください。フレイル予防など、心身の健康のためには人とのつながりが大切です。普段の生活の中に「新しい生活様式」を定着させ健康的に過ごしましょう。

なお、感染のリスクが高い活動は十分に対策を取ってください。

※施設の利用については下に掲載

☎市民協働課(☎025-226-1098)

#### 活動で気を付けるポイント

- 1 熱がある、風邪の症状があるときは参加を控える
- 2 会場に着いた時や帰宅後は必ず石けんで手を洗う
- 3 できるだけ2m以上離れ、正面を避けて横並びで座るなど、人との距離を取る
- 4 部屋の定員のおおむね半分の人数で行う
- 5 大声を出したり呼吸が激しくなったりする活動は十分に対策を取って、特に注意する
- 6 屋内の活動ではこまめに換気をする



#### Q.冠婚葬祭などの親族行事を行ったり参加したりしてもいいですか？

A.「新しい生活様式」を实践し、発熱や風邪の症状があるときは参加しないでください。

自らが主催する場合は大人数での会食を避ける、こまめに換気するなど、感染症対策をしっかりと行ってください。

下の「感染を防ぎながら外食を楽しもう」を参考にしてください。

☎保健管理課(☎025-212-8194)

#### Q.定期的に通院している病院や医院に行ってもいいですか？

A.病院や医院では感染症対策を行っています。感染を心配して受診をためらい、体調を悪化させることがないように、マスクをするなどして受診しましょう。ただし、発熱やせきが出るなど新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は、事前に電話で相談してください。

☎保健管理課

### 新型コロナウイルス感染症 受診・相談の目安

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい人<sup>\*</sup>で、発熱やせきなどの比較的軽い症状がある場合
  - ※高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患などの基礎疾患がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人、妊娠している人、ほか
- 上記以外の人で、発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続く場合

### かかりつけ医に、必ず電話で相談してください。

※かかりつけ医が必要に応じて「新潟市医師会新型コロナ相談外来」を紹介します

☎保健管理課

### 高齢者向け公共施設・事業の利用について

最新の情報は市HPなどで確認してください。

#### 老人憩の家・老人福祉センター

準備が整った施設から順次再開しています。「3密」を避けるため、入場制限や時間差入場などの利用制限があります。

また、有効期限に施設の休止期間が含まれる定期利用券は利用期間の延長処理を行います。詳しくは施設に問い合わせてください。

☎高齢者支援課(☎025-226-1290)

#### 地域の茶の間、認知症カフェなど

開催自粛の要請を解除しました。再開状況は運営団体に確認してください。運営団体は「新しい生活様式に基づく新潟市地域の茶の間運営ガイドライン」などを参考に、感染拡大防止に努めながら開催してください。

☎地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

#### コミュニティセンター・コミュニティハウス

施設は全て再開しています。利用団体は活動を始める前に「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」を参加者全員で確認し、活動後は同リストと参加者名簿を1カ月間保管してください。

☎市民協働課(☎025-226-1098)

#### 特定健診・がん検診など

医療機関での健診・検診 受け付けを再開しています。体調の良い時に早めに受けましょう。なお、40歳以上の方は今年度に限り胃がんバリウム検診を医療機関で受診できます。

胃がん・肺がんの集団検診 日程が変更になり、事前の予約が必要です。変更後の日程や予約方法は市HPや区役所だよりに掲載しています。

☎健康増進課(☎025-212-8162)



スマートフォンは  
こちらから



スマートフォンは  
こちらから



スマートフォンは  
こちらから



スマートフォンは  
こちらから

### 感染を防ぎながら外食を楽しもう

「新しい生活様式」を日常生活に取り入れ、感染を防止しながら外食を楽しみましょう。

☎危機対策課(☎025-226-1146)

#### 相席はせず、なるべく離れて座る

同居していない人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空けましょう。また、可能な限り向かい合わせを避け、横並びで座りましょう。



#### 食事前にしっかり手洗い、消毒

石けんで丁寧に手を洗い、消毒用アルコールなどで手指を消毒しましょう。



#### 食事中以外はマスクを着用

食事を待っている間や食べ終わった後はマスクを着けましょう。

#### 料理は個々に、お酌や回し飲みはしない

大皿料理の取り分けは避け、個々に注文しましょう。食器や箸の共用やお酌、グラスの回し飲みはやめましょう。



#### 食事に集中、会話は控えめに

食事中の会話は控えめにし、料理を楽しみましょう。また、発症したときのために誰とどこへ行ったかをメモしておきましょう。

### 感染症対策に取り組む飲食店にステッカーなどを配布

手洗い・手指の消毒の徹底、マスクの着用、施設の換気、対人距離の確保など、感染拡大の防止に取り組む飲食店をPRするポスターやステッカー=右=を配布しています。

※配布を希望する飲食店は市内の商工会議所または商工会に申請が必要。詳しくは市HPに掲載

☎商業振興課(☎025-226-1633)

