

新型コロナウイルス感染症対策 No.11



New Lifestyle, New Niigata

さあ、新しい日常へ。

# 新型コロナウイルス感染症を 予防しよう

## 予防の基本を実践しよう

基本的な感染予防対策を実践し、新型コロナウイルス感染症にかからない、人にうつさないようにしましょう。

☎ 保健管理課(☎025-212-8194)

### しっかり手洗い

30秒程度かけて水とせっけんでしっかり洗いましょう。



#### 手洗いのタイミング

- ・帰宅したとき(手のほかに顔も洗う)
- ・せきやくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・ご飯を食べる前後
- ・外にある物に触ったとき
- ・病気の人のお世話をしたとき

### マスクを着用

飛沫感染を防ぐため、鼻と口をしっかり覆いましょう。

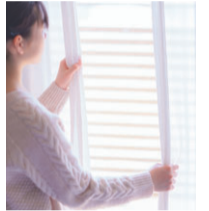


#### 注意

感覚過敏やパニック障害など、さまざまな事情でマスクを着けられない人もいます。せきが出るときは、ハンカチで口を押さえるなどの「せきエチケット」をお願いします。

### 「3密」を避ける

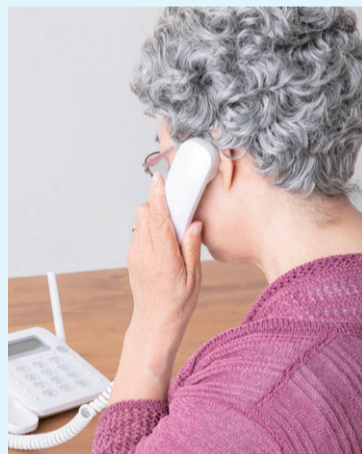
密閉、密集、密接が重ならないようにし、新しい生活様式を実践しましよう。



#### 新しい生活様式(主な実践例)

- ・こまめに部屋の空気を入れ替える
- ・買い物はすいている時間に
- ・ご飯を食べるときは対面を避け、おしゃべりは控えめに
- ・移動時は移動先の感染状況に注意する

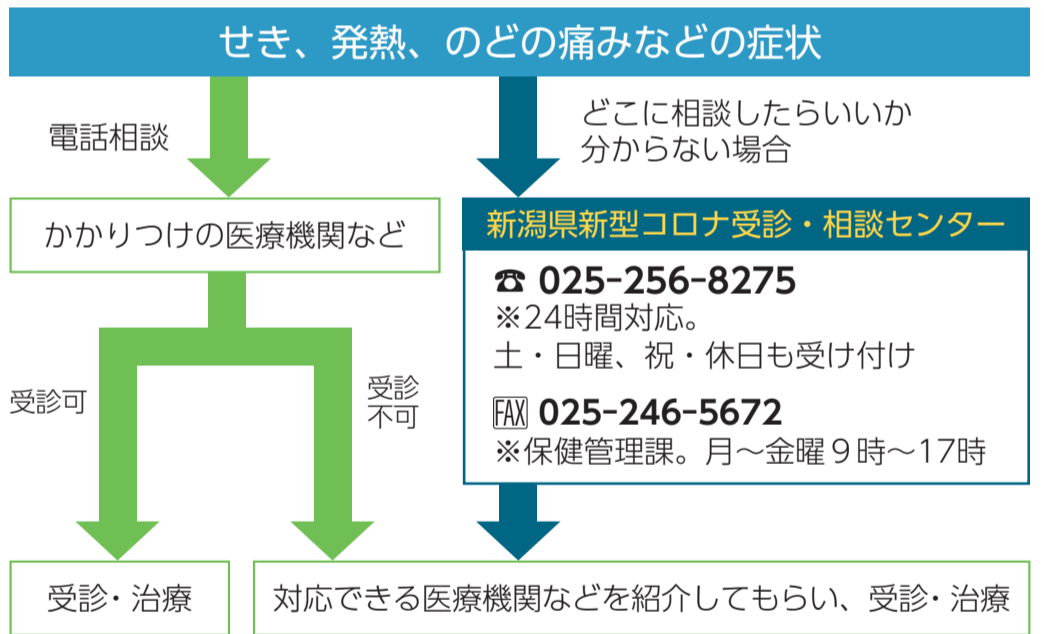
## 発熱したら、電話で かかりつけ医へ



発熱などの体調不良があるときは自分で判断せず、**かかりつけの医療機関などに電話で相談し、受診してください。**

早期治療は重症化や感染拡大の防止につながります。

☎ 保健管理課



## 心の感染予防を **STOP** 差別・偏見

感染者に対するインターネット上の誹謗中傷、医療従事者に対する店舗利用拒否、県外在住者に対する施設利用拒否などの事例が確認されています。人と人との信頼関係や社会のつながりを大切に、差別のない社会を目指しましよう。 ☎ 広聴相談課(☎025-226-1025)

### 感染者を非難しない

感染は誰にでも起こる可能性があり、感染者は非難される対象ではなく、守られるべき存在です。他の人からされたら嫌だと思ふことは自分もしないという気持ちを常に持ち続けましよう。

### 感染者が出た職場や家族を非難しない

感染者だけでなく、その職場や家族などへの差別的言動や誹謗中傷は、相手の心を深く傷つけます。また、症状のある人が受診をためらい、感染拡大につながりかねません。

### 風評被害を防ごう

うわさやデマなどの不確かな情報や誤った情報をむやみに拡散しないようにしましょう。国や県、市が発信する正確な情報に基づき、冷静な行動を取りましよう。

### 私たちの健康と生活を守ってくれる人たちに感謝の気持ちを

私たちの命と健康を守る医療従事者、福祉施設で働く職員など、社会を支える人たちに感謝と思いやりの気持ちで接しましよう。

