

新型コロナウイルス感染症に関する重要な情報をお知らせします。

各家庭や職場の壁に貼ってご活用ください。5月発行の臨時号を掲示している場合は差し替えてください。

感染が
疑われたら

まずはかかりつけ医に電話で相談を！

発熱などの症状がある場合は、まずはかかりつけ医など地域の身近な医療機関に電話でご相談ください。
連絡せずに受診すると感染を広げる恐れがあります。医療機関を受診する前には必ず電話でご相談ください。



- かかりつけ医などを持たない場合
- 土日祝日・夜間等、相談先に迷った場合

かかりつけ医

ご自身の「かかりつけ医」をご記入ください

医療機関名： (TEL -)

受診・相談センター（松本保健所）

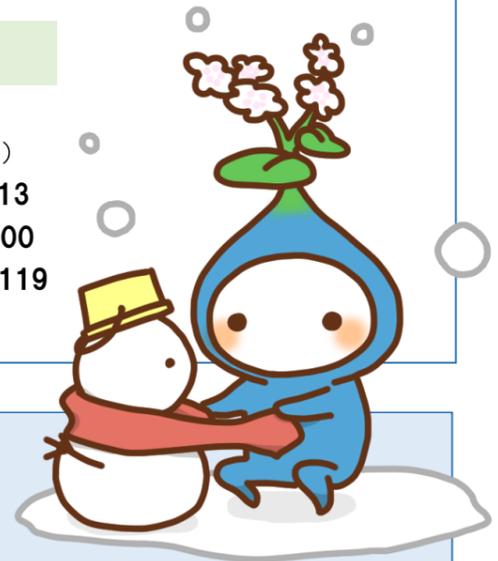
TEL 0263・40・1939

（24時間対応）

相談窓口

不安やお悩みは 各窓口へ

- お困りごと相談センター TEL026・235・7077 ● 聴覚障がい者向け 県 FAX 窓口 Fax 026・403・0320（24時間対応）
- 外国人向け NAGANO多言語コールセンター TEL0120・691・792 ● 虐待・DV 24時間ホットライン TEL026・219・2413
- こころの相談 県精神保健福祉センター TEL026・227・1810 新型コロナ誹謗中傷等被害相談窓口 TEL026・235・7100
- 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 TEL71・2000 Fax71・5000 危機管理課 TEL71・2119
健康の相談（健康推進課 TEL71・2470 Fax71・2328）商工業の経営相談（商工労政課 TEL71・2041 Fax72・1340）



感染防止

今、みなさんに考えていただきたいこと

● 最近「これくらいなら大丈夫だ」と、人との距離が近くなっていませんか？

3密の基準を甘く見積もっていませんか？改めて、行く場所、いる場所の危険性を確認し、安全確保（人との距離、マスク着用）をお願いします。安全が確保できないと考えられるときは、その場所を避けましょう。

● 消毒や手洗いをすっかり忘れてしまうことが増えていませんか？

消毒・手洗いが当たり前になった今だからこそ、「短時間だから大丈夫」とか「急いでいるから」といった気の緩みも生じがちです。ちょっとした油断が感染を広げるかもしれません。今一度、手洗いや消毒の効果と必要性を思い出してください。

● 自分が元気なら、人にうつさないと思っていないませんか？

無症状でも感染させる可能性があります。無症状であっても、マスクの着用と、特に大人数になる時は人と人との距離の確保が重要です。また、体調の悪い時は家にしましょう。

● マスクをしていれば、換気や加湿は必要ないと思っていないませんか？

空気が乾燥する冬は、飛沫による感染に特に注意する必要があります。空気中のウイルス濃度を下げるときの「換気」と、空気中にウイルスを漂いにくくするための「加湿」をすることが一層重要になります。

● 「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と思っていないませんか？

今まで感染してこなかったことは適切な予防策を講じてきた結果です。寒くなる冬には免疫力も低下しがちです。今までは大丈夫であっても、これから感染するリスクや重症化するリスクは減りません。



信州版「新たな日常のすゝめ」冬ver.

ウイルスを目・鼻・口から入れないことが最も重要です。

基本的な感染防止策（マスクの着用、人と人との距離の確保、3密を避ける、大声を出さない）を徹底いただき、感染を防止するための行動を自ら考え実践し、信州の寒い冬を元気に乗り切りましょう！

参考となる対策

会食を行うときは

- ・ 飲酒は少人数・短時間で、深酒は控え適度な酒量で
- ・ 箸やコップなどは使いまわさない
- ・ 席の配置は斜め向かいに
- ・ ガイドラインを遵守したお店で



換気の工夫

- ・ 機械換気による常時換気を
- ・ 機械換気が設置されていない場合は、窓を常に少し開けて換気を実施（室温は18℃以上を目安）



保湿の実施

- ・ 加湿器の使用や洗濯物の室内干しで加湿を実施（湿度40%以上を目安）
- ・ こまめな拭き掃除を



こんな場面が危険です

- ・ マスクなしでの会話（感染事例：昼カラオケ など）
- ・ 仕事での休憩時間に入った時など、気の緩みや環境の変化が起こる場面（感染事例：休憩室、喫煙所、更衣室 など）
- ・ 狭い空間での共同生活（感染事例：寮の部屋、共用トイレ など）

