

年末年始コロナ特別警報

命を守る行動をお願いします

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数は日々増加しており、特に、家族・友人等との接触、外出や会食での感染が急増しています。12月21日には「医療緊急事態宣言」が発表され、東京都でも医療提供体制は「ひっ迫している」状況です。

医療崩壊が起きると、高齢者や基礎疾患のある方だけではなく、救急医療や小児医療、慢性疾患治療等、すべての方に影響が出ます。

私たちは今、新しい年を穏やかに過ごせるかどうかの分かれ目にき

ています。ワクチンが準備段階である現在、できるだけ外出を自粛して人との接触を減らす、マスクを着用する、正しい手洗いと換気を行う等、予防対策を徹底することが重要です。自身や家族の命と地域の医療体制を守るため、生活を工夫しながら、注意深く静かに年末年始を過ごしましょう。

問合せ 保健予防課感染症予防係 ☎内線430

年末年始に注意すべきポイント

家族や友人等と会うとき

人との接触を減らすため、新年のあいさつ等はオンラインの活用等を検討しましょう。会食する場合は、少人数で行い、以下の点に注意しましょう。

- 体調が悪い場合は参加しない
- テーブルでの座席配置は斜め向かいにする（向かい合わせにしない、横並びにしない）
- 飲食しているとき以外は、マスクを着用する ●短時間で終了させる
- 食器等は使い回さない

帰省

時期を分散させるだけでなく、中止も含めて慎重に検討しましょう。帰省する場合は、2週間前から会食を控えましょう。

カウントダウンイベント・初詣

イベントへの参加を控えることを検討しましょう。参加する場合は、混雑する時期・時間帯を避け、3密回避等の感染防止対策を徹底しましょう。

自宅内でも感染に注意しましょう

手洗いをしましょう

効果的な手洗いのタイミング

- 外出から戻ったとき
- 多くの人が触れる場所を触ったとき
- せき・くしゃみ、鼻をかんだとき
- 症状のある人の看病・世話をしたとき
- 料理を作るとき ●食事のとき
- 家族や動物の排せつ物を取り扱ったとき
- トイレを利用したとき

手洗いの方法

流水とせっけんで手洗いを頻繁に行いましょう。特に外出後は、口・鼻・目等に触る前に手洗いを徹底しましょう。

手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指、手首をこすり洗いして、水で10秒以上洗い流しましょう。手洗い後は、清潔なタオル等でよく拭きましょう。また、アルコール消毒も有効です。



手の甲



指先・爪の間



指の間



指先と手のひらをねじり洗い



手首

換気をしましょう

室内のウイルス量を減らすために、室温に気を配りながら十分な換気を行いましょ。日中は1～2時間ごとに5～10分間窓・扉を開ける、または5～10cmほど常時開けておく等して、室内の空気を新鮮に保ちましょ。空気の流れをつくるためには、部屋の対角線上の窓・扉を開けることが有効です。

