

新しい生活様式を踏まえた感染対策の徹底を！

現在、新型コロナウイルスに感染される方が、町内を含め県内において連日発生し、収束が見えない状況です。ワクチン開発も急がれていますが、期間を要すると思われます。

町民皆様におかれましては、次の新しい生活様式などを踏まえた感染対策の徹底をお願いいたします。

- ①こまめに手洗い・手指消毒
- ②密閉・密集・密接といった3密の回避
- ③人との間隔はできるだけ2メートル、最低1メートル空ける
- ④体温測定で健康チェック
- ⑤マスクの着用(熱中症対策が必要な場合は除く)
- ⑥地区の行事や寄合などは必要性を再検討し、実施される場合は、感染対策の徹底を

大台町長 大森 正信

※裏面に新しい生活様式の実践例を掲載しています。ご覧ください。

【手洗い・手指消毒について】

1. 手洗い

手や指についたウイルスは、洗い流すことが重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで100分の1に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。



手を洗うことができる場所では、流水と石けんで、指先・爪・指の間、手首までまんべんなく洗いましょう。

2. アルコールによる手指消毒

手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。アルコールは、ウイルスの外側にある「膜」を壊すことで無毒化するものです。

有効アルコール濃度	70%以上95%以下
1回量	約3ml (スプレーボトル1プッシュ量) ※ジェルタイプは、1回量2mlが目安
時間	擦りこみながら 15~30 秒



このようにアルコールによる手指消毒をすることで、ほぼウイルスを死滅させることができます。しかし、濃度や量、時間が少ないと効果が低下します。

(新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について／厚生労働省 参照)

手は、生活のなかで、色々な物に 3 触れ、多くのウイルスなどが付着します。人間は、無意識に眼、鼻、口などに触れてしまいます。その時にウイルスが粘膜から侵入し感染することがあります。そのため、「こまめに手洗い・手指消毒」をして体へのウイルスの侵入をできるだけ防ぎましょう。

新型コロナウイルス感染症の相談窓口

- 午前9時から午後9時まで(土・日・祝日も対応)
- 松阪保健所 0598-50-0518 松阪市休日夜間 応急診療所 0598-23-1364
- 三重県医療保健部 薬務感染症対策課 059-224-2339(専用回線)
- 午後9時から翌午前9時まで(土・日・祝日も対応)
- 三重県救急医療情報センター 059-229-1199

【問い合わせ先】

対策本部事務局
(健康ほけん課)
82-3785

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを**着用する。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。
 - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成