

# 新型コロナウイルス感染症予防のお願いです！冬 Ver.

～家族・地域を守るため、皆様のご協力をお願いします～

R3. 12. 15 上田保健福祉事務所



新型コロナウイルスはちょっとした隙に入り込みます。変異株（オミクロン）の出現もあり、感染状況が落ち着いていても、注意が必要です。

これから年末年始を迎え、人が動きます。これまでも、年末年始や夏休みなどに親族や仲間が集まり、飲食など**マスクを外す機会に感染**するケースが**多発**しています。

家庭内での感染も多く、**持ち込まない（かからない）、うつさない**ことが大切です。

“**第6波**”を抑えるため、ご協力をお願いします！

「ちょっとぐらい大丈夫」  
そんな隙に注意！

## 引き続き基本的な感染予防対策を！

※変異株でも対策は同じです

- こまめな手洗い・手指消毒
- マスク（できれば不織布）の着用（鼻が隠れ、隙間ができないようしっかり着ける）  
※**マスクを外す時が要注意**です。
- こまめな換気：30分に1回（数分）以上を、又は常時一方向（2ヶ所）のドアや窓を少し開ける。
- 人と人との距離の確保
- 症状（発熱、咳、鼻水など）が出た場合は人との接触を避ける。**  
家庭内でもマスク着用、**飲食は別々**にし、早めに医療機関に相談しましょう。



### ＜ポイント＞

**マスクなしの会話**につながる**飲食**は特に注意が必要です。普段合わない親族が集まる際は**マスク会食**を、“**むじん（無尽）**”などの**会食は感染予防対策をした店で十分に対策をしながら**行いましょう。



注目!

## ウイルスを持ち込まないために

- 帰省するご家族がいる場合は、帰省前2週間は感染リスクの高い行動（マスクなしでの会話・会食等）は控える。
- 帰省前の10日以内に症状（発熱、咳、鼻水など）が出たら帰省は控える。
- 帰省後、少なくとも1週間は感染リスクが高い行動は控える。
- 「**感染リスクが高まる5つの場面**」（裏面参照）は避ける。

## ワクチン接種後も感染予防対策は必要です！

- ワクチンの効果はありますが、**100%ではありません**。ワクチン接種後の感染も確認されていますので、ワクチン+感染予防対策で万全を期しましょう。
- ワクチンの効果は時間経過とともに低下することが言われています。**3回目の接種までは注意**が必要です。
- ワクチン接種をしていない方もいますので、引き続き**感染予防対策**をお願いします。

上田保健福祉事務所ホームページ (<https://www.pref.nagano.lg.jp/uedaho/>) をご確認ください。