

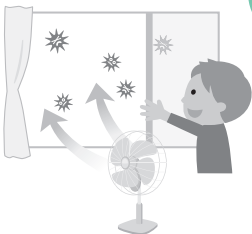
3つの密を避けるための手引き！

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

1 「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を！
「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。カギは「換気の程度」です。WHOも、空気感染を起こす「結核・はしかの拡散」と「換気回数の少なさ」の関連を認めています。

窓がある場合

- ・風の流れができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。
- ・窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。



機械換気がある場合

- ・窓がない施設でも、建物の施設管理者は、法令により感染症を防止するために合理的な換気量を保つような維持管理に努めるよう定められています。
注）ビル管理法により、不特定多数の方が利用する施設では、空気環境の調整により、一人当たり換気量（毎時約30m³）を確保するよう努めなければなりません。
- ・したがって、地下や窓のない高所の施設であっても、換気設備（業務用エアコン等）によって換気されていることが通常のため、過剰に心配することはありません。
- ・しかし油断は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷暖房効率は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を増やしましょう。また、一部屋当たりの人数を減らしましょう。
- ・通常の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

乗り物の場合

- ・乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「外気モード」にしましょう。
- ・電車やバス等の公共交通機関でも、窓開けに協力しましょう。

2 「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう！

- ・他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（2メートル以上）を取りましょう。
- ・スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。
- ・飲食店の座席では、隣の人と一つ飛ばしに座ると、距離を確保しやすいです。また、真向かいに座らず、互い違いに座るのも有効です。店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。
- ・エレベーターでは、多くの人が密集しがちです。混みあっているときは、一本遅らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。
- ・職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。導入に向けた支援策もあります。



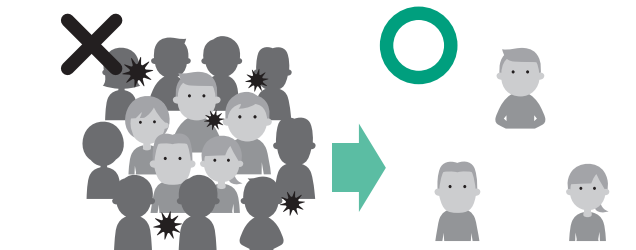
- ・新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、「**3つの密（密閉・密集・密接）**」を避けてください。
- ・3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「**ゼロ密**」を目指しましょう。
- ・屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

3 「密接」した会話や発声は、避けましょう！

- ・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫（約3,000個）が飛ぶ」と報告しています。
- ・対面での会議や面談が避けられない場合には、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。



- ・エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。会話や、携帯電話による通話を慎みましょう。
- ・飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。
注）「多人数」とは10人以上を想定していますが、なるべく少ない方が良いです。
- ・スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼吸が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- ・喫煙も、近くににいる人との「密」に、このほか注意してください。



！感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、

「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です

【資料引用元】

首相官邸

厚生労働省

厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく

緊急事態宣言を発令！秋田県も緊急事態措置！

秋田県緊急事態措置について

政府は、4月16日に新たに秋田県を含む40道府県の全域を対象に、5月6日までを期限として、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく緊急事態宣言を発令しました。

これを受けて、4月17日に秋田県では感染拡大を防止し県民生活及び県内経済の安定を図るため、緊急事態措置を講じることになりました。市民の皆様には、ご不便をおかけしますが、なお一層のご理解とご協力をお願いします。

1. 県外や海外からの移動の自粛

緊急事態宣言の趣旨を踏まえ、県外・海外からの帰省・訪問など、県境をまたいだ移動を、真にやむを得ない場合を除き、避けていただくようお願いするとともに、ご家族・ご親類の皆様からも、適切なアドバイスをお願いします。県外・海外から来られた方は、自らが感染していることを想定し、2週間程度外出を控え、人との接触を最小限にするよう、お願いします。

2. 不要不急の外出の自粛

医療機関への通院、食料の買い出し、職場への出勤など、生活の維持に必要な場合を除き、不特定多数の人と会う場所への外出の自粛をお願いします。特に、都市部で多く人と出会うような外出や、人が集中するおそれがある観光地や県外への外出は、自粛してくださるよう強くお願いします。

3. 「密閉」「密集」「密接」の「三つの密」を避ける

集団感染の原因となり得る「換気の悪い

密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で会話する密接場面」の3条件が重なる場を徹底して避けていただくようお願いします。

4. 接客を伴う飲食店等への外出自粛

これまで以上に徹底して「三つの密」を避けていただくため、「繁華街の接客を伴う飲食店等への外出」を自粛していただくよう、強くお願いします。

5. イベント・行事等の自粛

県民及び事業者の皆様には、多数の人が参加するイベント・行事・会合・集会等の開催を控えるよう、ご協力をお願いします。

また、若者は感染しても症状が出ない場合があることから、集団での活動を控えるようお願いします。

6. 県立学校等の休業

県立学校について、早期の休業を要請します。（5月6日まで休業）

医療機関を受診する場合！ 注意願います（2次感染防止）

○風邪症状（発熱、咳、痰、鼻水など）で受診する場合

院内に絶対入らず、電話（受診医療機関の電話番号）で連絡し駐車場や車内にて指示を待ちましょう。

○慢性疾患で通院されている方

受診しなくても電話で症状を伝えることで処方箋を発行できる場合があります。かかりつけ医にご相談ください。

○発熱や風邪症状が続く場合は

「帰国者・接触者センター」にご相談ください。

市内各種イベントの中止、延期

新型コロナウイルス感染予防から中止、延期になったイベントについては23ページに掲載しています。

秋田県 LINE 公式アカウント 「秋田県-新型コロナ対策 パーソナルサポート」の登録

LINEを活用し一人ひとりにあった適切な行動に向けた情報を提供します。

①LINEで「秋田県-新型コロナパーソナルサポート」で検索して登録

②QRコードから読み取りをして登録

③スマートフォン等から「美の国あきた LINE」で検索し、友だち追加

画面から登録



あきた帰国者・接触者相談センター (コールセンター)

☎018-866-7050(24時間対応)

☎018-895-9176(9時から17時)

次の症状があり、新型コロナウイルス感染症を疑われる方はご相談ください。

■風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く方（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です）

■強いだるさ（^{けんたい}倦怠感）や、息苦しさ（呼吸困難）がある方

なお、以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合にも、相談センターにご相談ください。

○高齢の方、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患（COPD）等）の基礎疾患がある方や、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

*妊娠中の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めにご相談ください。