

「新しい生活様式」を実践して 新型コロナウイルス感染を予防しましょう！

緊急事態宣言終了後、一時収まったかにみられた新型コロナウイルス感染症が、7月より再度、拡大の傾向にあります。滑川町でも、7月29日現在、3名の感染者が発生しています。

町民の皆様におかれましては、「人との間を（出来るだけ）2m空ける」、「（熱中症に注意しつつ）マスクを着用する」、「対策をしていない飲食店などは避ける」、また、ご自宅では「こまめな手洗い」、「毎日体温を測る」、「室内の換気をこまめに行う」など、引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力をお願いいたします。

対策・対応の最新情報などは、町や国・県のホームページなどをご参照ください。

コロナウイルス Q&A

Q1 感染したかも？と思ったら
どうしたらいいですか？



A 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱が続いている、その他、体調に異常が感じられる場合は、以下の相談先へお問い合わせいただくか、近くのかかりつけ医・病院などにご相談ください。

<相談先>

- ①埼玉県新型コロナウイルス感染症
県民サポートセンター（24時間）
TEL 0570-783-770
- ②埼玉県帰国者・接触者相談窓口
（月曜から土曜の9時20分～16時40分）
TEL 048-762-8026

Q2 PCR検査で陽性になったらどうなるの？



A PCR検査で陽性になると、本人は症状のあるなしに関わらず、県の指定の病院に入院か宿泊施設などでの待機になります。

また、濃厚接触者、それ以外のご家族、職場の方などは保健所の指示でPCR検査を受けていただき、陰性であっても濃厚接触者は最低2週間、それ以外の方でも3日間の保健所による経過観察となります。

Q3 近所に感染者がいると聞いたのですが、
事実かどうか確認したいのですが？



A 感染者の個人情報、法律に基づき県は公開していません。これは、個人やそのご家族の人権を傷つける恐れがあるためです。

うわさなど、善意から出たものであっても、惑わされることなく、一人ひとりが感染予防により一層ご留意ください。

熱中症にも気をつけて！

- ▼ 屋外では、涼しい服装、日傘や帽子、体調がおかしいと感じたら涼しい場所へ。また、人と2m以上の間隔が取れる場所ではマスクをはずしましょう。
- ▼ のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ▼ 熱中症の半分近くは自宅で発生しています。屋内ではエアコンを使用し適温に保つとともに、定期的に換気を行きましょう。
- ▼ 特に、高齢の方や夏休み中のお子さんなどは、普段の生活リズムを保って体調管理に気をつけましょう。

滑川町 健康づくり課（保健センター）保健予防担当
TEL 0493-56-5330

「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

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

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

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