

村 民 各 位

高山村長 後藤幸三

新型コロナウイルス感染症感染拡大対策について (お願い)

村民皆さまにおかれましては、日頃より新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策についてお取り組みいただき感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染拡大により、群馬県では県内全域を警戒度「4」に引き上げ、不要不急の外出を自粛するなどの要請が出ています。このようなことはこれまで経験したことがないことであり、この厳しい状況を乗り越えるためには、私たち一人ひとりが心を一つにして力を合わせ、協力し合うことが大切です。

互いへの思いやりや配慮をしながら、引き続き「感染しない・させない」事を意識していただくようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症対策本部
高山村役場 総 務 課 63-2111
保健みらい課 63-1310

**新型コロナウイルス感染症
群馬県社会経済活動再開に向けたガイドライン
「4段階の警戒度と行動基準」の
警戒度が「4」に引き上げられました。**

- 1 要 請 を 開 始 し た 日 令和2年12月19日(土)
- 2 要 請 し た 区 域 群馬県内全域
- 3 ガイドライン警 戒 度 警戒度「4」
- 4 ガイドライン警戒度「4」における要請の概要

【社会経済活動再開に向けたガイドライン (改訂版) 「4段階の警戒度と行動基準」より】

警戒度	個人			事業者		【参考】 学 校
	外 出	県外移動	イベント	休業等	勤務形態	
4	× ・外出自粛(生活に必須なものを除く)	×	×	・感染拡大の恐れのある業種の施設等への休業要請や営業時間の短縮要請 ・高齢者施設や病院等での面会の禁止	テレワーク(7割目標)、時差出勤等を強く推奨	・感染状況に応じて学校単位もしくは地域や全県で休業等(部活自粛)
3	△ ・3密となるリスクが高く、感染防止対策がとられていない場所へは外出自粛 ・高齢者や基礎疾患者は外出自粛	△ 感染拡大都道府県は注意(特に拡大している場合は慎重に判断)	△ 別表による	・感染防止対策がとられていない施設等への休業要請 ・高齢者施設や病院等での面会の禁止	テレワーク(5割目標)、時差出勤等を推奨	・学校単位で分散登校、授業短縮、時差登校等(部活一部制限)ただし感染状況等によっては通常登校

※1 詳細は群馬県ホームページの群馬県「社会経済活動再開に向けたガイドライン (改訂版) 」に基づく要請についてをご確認ください。

ガイドライン警戒度「4」における要請の概要

(1) 外出について

- ・生活に必要な場合を除き、不要不急の外出を自粛してください。(12/19~1/8)
- ・パブ、ホストクラブ、キャバクラなど接待を伴う飲食店を利用する際は、ホームページ、SNS や電話での事前確認をするほか、店頭での掲示や「ストップコロナ！対策認定ステッカー」などで、店側の感染防止対策を確かめ、対策が不十分な店舗の利用は自粛してください。
- ・外出の際は「新しい生活様式」等の実践についてに掲げる事項を厳守してください。

(2) 「新しい生活様式」等の実践について

- ・「人と人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗いによる手指衛生」をはじめとした基本的な感染対策の徹底をお願いします。
- ・政府専門家会議で示された「人との接触を8割減らす、10のポイント」「新しい生活様式の実践例」、及び新型コロナウイルス感染症対策分科会で示された「感染リスクが高まる「5つの場面」」を参考に、3つの「密」状態を回避するとともに、日々の生活を見直し、新たな感染防止策を実践してください。
- ・寒冷な場面における感染防止策として、基本的な感染防止対策の実施に加え、換気の実施及び適度な保湿をお願いします。

(3) その他

- ・飲食店などにおいて大声で話したり、カラオケ、イベント、スポーツ観戦などで大声を出したりすることは控えてください。
- ・友人、知人を招いてのホームパーティーや大人数での会食、飲み会は避けてください。
- ・会食などで飲食店などを利用する場合は、座席間隔の確保や換気などの3密予防、従業員や利用者の手指消毒といった感染防止策に積極的に取り組んでいる店舗を利用してください。
- ・接触確認アプリ(COCOA)のインストールやLINE「新型コロナ対策パーソナルサポート」を積極的に活用してください。

※2 群馬県からの「県民の皆様への要請」を抜粋

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のために、感染リスクを減らそう

日本医師会 COVID-19 有識者会議資料より引用

新型コロナの感染経路

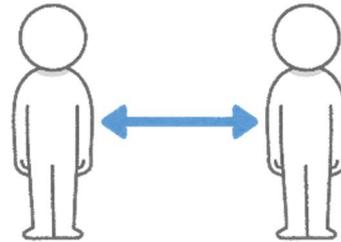


対策は1つではなく多くの対策を組み合わせましょう

- 飛沫感染に対して
→ 距離をとろう・マスクをつけよう・窓を開けよう・長時間(15分以上)と大声での接触は避けよう
- 接触感染に対して → 手を洗おう
- 重症化因子を改善しよう
- 医療機関等の院内感染に注意
(詳しくは隣の枠からご覧ください。)

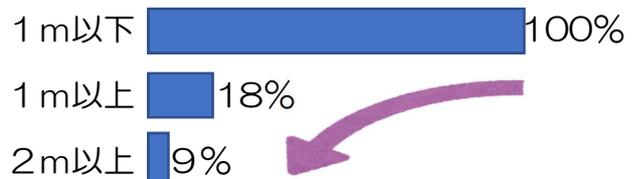
できる限り
最大限

距離をとろう



社会的距離が増すと感染リスクが低下します

〔 1m以下を100%としたときの 〕
距離と感染リスクの関係



距離をとるほど
感染リスクは低下

人と接する
場合は原則

マスクをつけよう

せきをしておらず
会話だけでも飛沫
はせきをした時と
同じくらい発生



新型コロナウイルスは、症状が出る2日前から人への感染力があります。感染の半数は無症状者からの感染です。感染しない・させないため、症状がなくても他人と接するときは、マスクをつけましょう。



屋内では
感染を想定し

窓を開けよう



閉め切った部屋では、小さな飛沫は少なくとも20分以上、空気中をたどります。対策は、空気の入換えです。できれば、正対する窓を2カ所開け、定期的または常時換気しましょう。またマスクをつけていても、せきやくしゃみの際は、腕で鼻や口を押さえましょう。



長時間と大声での接触は避けよう

(15分以上の接触は「長時間」です)

濃厚接触者にあたる人とは？

→保健所が、感染者等から聞き取り調査をし、医師等の見解も踏まえて総合的に判断します。



【濃厚接触者の定義】

患者の感染可能期間（発病2日前～発病10日目）に接触した人で

- 同居あるいは長時間（15分以上）の接触（車内・航空機内等を含む）
- 適切な感染防護をせずに看護や介護をした
- 感染者のセキやくシャミによる飛沫、体液等の汚染物に直接接触した可能性が高い
- 1m以内で接触
- 15分以上の接触

行動のたび、帰宅時、繰り返し丁寧に3回

手を洗おう



洗う際は、手の甲、手のひら、手首、指の間、指1本1本を、以下のように洗いましょう。

- 1) 流水で15秒水洗い
- 2) 石けん・ハンドソープで手洗い（1回目）
- 3) 石けん・ハンドソープで手洗い（2回目）

【手洗い後のウイルス残存量】

手洗い前 100万個のウイルス量とすると

↓
流水 15秒手洗い 1万個（1%）残存
1回目石けん洗い 数百個（0.01%）残存
2回目石けん洗い 数個（0.0001%）残存

ウイルスは石けんで失活します。帰宅後すぐシャワー浴、洗顔を推奨します。

重症化しやすい危険因子

以下は、新型コロナウイルス感染症にかかったとき、重症化しやすいと考えられている因子です。他には慢性腎臓病や高度肥満も重症化因子として指摘されます。



- 高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、心臓疾患、腎臓病の方は治療を怠りなく続け、生活習慣の見直しも大切です。
- 喫煙はご自身の考え次第で、なくすことができる危険因子です。この機会に禁煙をお勧めします。

医療機関等の院内感染に注意 —行く前にまず電話で相談—

カゼのような症状で病院にかかるときは、直接行くことはやめましょう。



電話をかける相手は、かかりつけ医がいる方は、その医療機関。かかりつけ医がいない方や休診等で受診できない場合は、『県受診・相談センター』

☎0570-082-820（24時間対応）

※※注意※※

- 保険証を持つ
- お薬手帳を持つ
- 携帯電話を持つ
- 病院についても車から降りない

