

## ❗ 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

飲酒をするのであれば…

- ①少人数・短時間で
- ②なるべく普段一緒にいる人と
- ③深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で
- ▶箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- ▶席の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべく避ける）。



- ※食事の際に、正面や真横に座った場合には感染したが、斜め向かいに座った場合には感染しなかった報告事例あり。
- ▶会話するときはなるべくマスク着用（フェイスシールド・マウスシールドはマスクに比べ効果が弱いことに留意が必要）。
  - ▶換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。
  - ▶体調が悪い人は参加しない。

## ❗ 冬期間における感染防止策の実施

- ▶できる限り頻繁に手洗いをお願いします。
- ▶咳をする場合は、咳エチケットにより飛沫を飛ばさないようにするとともに、室内の換気にも気をつけるようにお願いします。
- ▶不特定多数が集まる施設では、ファンヒーターなど温風の吹き出し口の側に立って会話をしないようにお願いします。

### ポイント

- ①**基本的な感染防止対策の実施**  
マスクを着用し、人と人との距離を保ち、三密を避けましょう。
- ②**寒い環境でも換気の実施**  
室温は18度以上を目安に、室温が下がらない範囲で常時窓を開けましょう。
- ③**適度な保湿**  
湿度40%以上を目安に、換気をしながら加湿しましょう。



## ❗ NO! コロナ差別～感染した方々にはやさしさを ウィルスと闘うすべての方々に感謝を～

### こんな行為をしていませんか？

- ▶コロナにかかった（らしい）と噂する。
- ▶感染者やその勤務先、学校を特定しようとする。
- ▶うわさ話や個人情報を SNS や口コミで広げる。
- ▶感染発生施設や、コールセンターに苦情の電話をかける。
- ▶感染者や医療関係者らの施設や店舗の利用を断る。
- ▶目の前で相手がふれた場所を消毒する、県外に行っただけでその人を避ける。 など

### 絶対にやめましょう

感染された方や医療・介護従事者、そのご家族などに対する誹謗中傷や差別的な言動、感染された方の特定などは、感染者らを傷つけ、精神的に追い込む非常に悪質な行為ですが、県内においてもこうした事例が残念ながら確認されます。

- ▶誹謗中傷は、県民の間に不安や恐怖心を招き、受診や相談をちゅうちょさせ、感染の拡大につながるおそれがあります。
- ▶医療機関関係者への偏見や差別は、生活に支障を来たし離職につながるなど、医療体制に影響をおよぼす懸念があります。
- ▶自分のため、あなたの大事な人のため、差別や個人的な憶測にもとづく情報の拡散は絶対に行わないでください。
- ▶身近でこのような事例を見かけた場合は、決して同調しないでください。
- ▶感染への不安や偏った正義感により、無意識のうちに誰かを傷つけているかもしれません。皆さまには相手を思いやる温かい心をもって冷静に行動するようにお願いします。



## 新型コロナウイルス感染症

# 年末・年始に向けて一人ひとりが注意しましょう！

仙北市新型コロナウイルス感染症対策本部より

## ❗ 県外との往来について

- ▶都道府県をまたぐ移動については、特に北海道や首都圏、関西圏、中部圏などの感染拡大地域の往来には、訪問先の感染状況に注意しながら、慎重な判断をお願いします。
- ▶混雑（時期・場所）を避け、人と人との間隔を確保するようにお願いします。
- ▶訪問した場合は、感染防止対策がとられていない店舗の利用や、「三密」の場での会食は避けるなど、最大限の注意をお願いします。

- ▶政府が推奨する「新しい旅のエチケット」を参照のうえ、「会食時を含めたマスクの着用」や「手洗い」などの基本的な感染対策を実施するとともに、「接触確認アプリ（COCOA）」の活用をお願いします。
- ▶出発前・帰県後に発熱や体のだるさ、味覚・嗅覚に異常を感じたときは無理に外出せず、速やかにかかりつけ医に電話で相談して受診されるか、「あきた新型コロナ受診相談センター」に相談するようにお願いします。
- ▶帰県後は、周辺の方々との接触には十分留意するとともに、例えば2週間の行動履歴を記録するなど感染拡大リスクを最小限にするための取り組みをお願いします。

## ❗ 基本的な感染対策の実施

今後、早期診断や治療法の確立、効果的なワクチンの開発などが実現するまでは、長丁場で感染の拡大防止と社会経済活動の両立を図っていく必要があります。

皆さまには、感染の蔓延を未然に防ぐため、「人と人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」をはじめとした基本的な感染対策に加え、三密を避けるようにし、自己への感染を回避するとともに、他人に感染させないように徹底をお願いします。

## 感染リスクが高まる5つの場面

### 場面1 飲酒を伴う懇親会など

- ▶飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍くなり、大声になりやすい。
- ▶特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- ▶回し飲みや箸などの共用が感染リスクを高める。

### 場面2 大人数や長時間におよぶ飲食

- ▶大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。
- ▶長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。

### 場面3 マスクなしでの会話

- ▶マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- ▶マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- ▶車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



### 場面4 狭い空間での共同生活

- ▶狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- ▶寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。

### 場面5 居場所の切り替わり

- ▶仕事での休憩時間に入った時など、居場所が入れ替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- ▶休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



詳しくは、新型コロナウイルス感染症対策（内閣官房特設サイト）をご覧ください。

## あきた新型コロナ受診相談センター

24時間受付 ☎ 018-866-7050

8時～17時（毎日） ☎ 018-895-9176 / ☎ 0570-011-567



接触確認アプリ COCOA



秋田県 LINE 公式アカウント



仙北市 ホームページ