

【新型コロナウイルス感染症】社会経済活動に向けた対策の段階的緩和について (2020年6月8日更新)

6月5日(金)、茨城県の感染症状況が順調に Stage-1 を継続しているため、6/8より茨城版コロナ NEXT の段階を Stage-2 から Stage-1 に緩和する旨、茨城県知事より発表されました。

牛久市にお住まいの皆様へのご協力をお願い

新型コロナウイルス感染症から牛久市を守るために…

うしく、うしく。の「新しい生活様式」

① 一人ひとりの基本的感染対策

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は可能な限り真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う 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
 - 帰省や旅行はひかえめに 出張はやむを得ない場合に
 - 発症したときのため誰とどこで会ったかをメモにする
 - 地域の感染状況に注意する

～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



©SHINBU ARIGA

② 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 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
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- 毎朝の体温測定・健康チェック、発熱またはかぜの症状がある場合は無理せず自宅で療養



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
- 計画を立てて素早く済ませ
- 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



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



娯楽・スポーツ

- 公園はすいた時間や場所を選ぶ
- 筋トレやヨガ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



冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱やかぜ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
- 会議はオンライン
- 時差通勤でゆったりと
- 名刺交換はオンライン
- オフィスは広々と
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

※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予定



新型コロナウイルス ~こんな症状のある方はご相談を~

次の症状がある方は下記を目安に「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。
(これらに該当しない場合の相談も可能です。)

☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

☆ 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）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

☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
（症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

【妊婦の方へ】

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センター等にご相談ください。

【お子様をお持ちの方へ】

小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。

※なお、この目安は、国民のみなさまが、相談・受診する目安です。これまで通り、検査については医師が個別に判断します。

センターで相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

【相談後、医療機関にかかる時のお願い】

- 複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

牛久市管轄の「帰国者・接触者相談センター」は 竜ヶ崎保健所

電話番号 0297-62-2161 (受付時間 平日9:00~17:00)

「帰国者・接触者相談センター」はすべての都道府県で設置しています。
詳しくは以下のURLまたはQRコードからご覧いただけます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasyessyokusya.html



一般的なお問い合わせなどはこちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

- 厚生労働省相談窓口 電話番号 0120-565653 (フリーダイヤル)

(受付時間 9:00~21:00 <土日・祝日も実施>)

※聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方 FAX 03-3595-2756

- 竜ヶ崎保健所 電話番号 0297-62-2161 (受付時間 平日9:00~17:00)

- 茨城県 電話番号 029-301-3200 (受付時間 24時間対応)

発行元：牛久市 新型コロナウイルス感染症対策本部（健康づくり推進課） TEL 029-873-2111

発行年月日：令和2年5月13日

参考資料：厚生労働省ホームページ(啓発資料) 新型コロナウイルスを防ぐには(令和2年2月25日改訂版)

※令和2年5月8日の発表を受けて内容を変更し、牛久市の情報を加え作成。