

# 新型コロナウイルス感染症に関する 村からのお願い

北海道の新規感染者数は日によって増減があるものの、増加傾向にありますので、これまでお知らせした基本的な感染対策の実践について引き続きご協力をお願いいたします。

## 令和5年5月8日以降の基本的な感染対策の考え方について

現在、国が示している令和5年5月8日以降の基本的な感染対策の考え方は、次のとおりです。感染状況に変化がある場合は、内容が変更となることがありますので、予めご了承ください。

### ◆ 基本的な考え方

これまで、法律に基づき様々な要請などを行ってきましたが、令和5年5月8日以降は、「国として一律に対応を求めることはなくなり、国は情報提供を行い、個人や事業者が自主的に取り組んでいく。」こととなります。

### ◆ 基本的な感染対策の見直し

基本的な感染対策	令和5年5月8日以降の考え方
・ マスクの着用	・ 個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることが基本となります。 ・ 混雑している場合、かぜ症状がある場合、医療機関や高齢者施設を訪問する場合など、その場に応じたマスクの着用が推奨されています。
・ 手洗い等の手指衛生 ・ 換気	・ 国として一律に対応を求めることはありませんが、新型コロナウイルス感染症の特徴を踏まえた基本的な感染対策として引き続き有効です。
・ 「3つの密」の回避 ・ 人と人との距離の確保	・ 国として一律に対応を求めることはありませんが、流行期において、高齢者等重症化リスクの高い方は、換気の悪い場所や不特定多数の人がいるような混雑した場所、近接した会話を避けることが有効です（避けられない場合は、マスクの着用が有効です）。

\* 一人一人が基本的感染対策を身に着けることが必要とされています。

\* 特に高齢者が肺炎などの呼吸器疾患にかかることは、生命にかかわるリスクが高いため、高齢者の方々に感染が及ばないよう配慮が重要となります。

【お問合せ先】 留寿都村役場保健医療課 電話：0136-46-3131 令和5年4月5日発行

裏面もご確認ください。⇒⇒⇒

# 『感染防止の5つの基本』について

これまで得られた新型コロナウイルス感染症に関する情報や感染対策の取組等を踏まえ、国から示された「感染防止の5つの基本」は次のとおりです。令和5年5月8日以降の感染対策の参考としてください。

## ① 体調不安や症状がある場合は、無理せず自宅で療養又は受診をする。

- ・発熱、下痢、嘔吐、発疹などの症状がある場合は、無理せず自宅療養し、加えて体調が良くないときは医療機関を受診してください。ただし、検査のみを目的とした救急外来の利用は控えてください。
- ・高齢者や持病のある方などの重症化リスクの高い人と会う場合は、体調管理をより厳重に行ってください。

## ② その場に応じたマスクの着用や咳エチケットを実施する。

- ・マスクの着用は、他者に感染させない効果だけではなく、自らの感染のリスクを下げる効果も認められています。地域の感染状況や周囲の状況などを考慮した上で、着用の有無を判断する必要があります。
- ・マスクの着用を呼びかけられている場面では、できるだけ着用に応じましょう。なお、マスクなしで対面接触を避ける場合は、互いに理解し、尊重することが必要となります。
- ・外出時は、マスクを携帯し、必要に応じてマスクを着用できるようにしておく必要があります。

\* 咳エチケットとは…他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスク、ティッシュペーパー、ハンカチ、袖などを使って、口や鼻をおさえることです。

\* 不織布のマスクを使用することが推奨されています。

## ③ 換気、密集・密接・密閉（3つの密）を回避する。

- ・特に不定多数の人がいるところでは、換気（空気の入替え）を行い、人との間隔を空けるほか、すいている時間帯やすいている場所の利用、移動方法の検討などを行いましょ

## ④ 手洗いは日常の生活習慣にする。

- ・食事前、トイレ後、家に帰ったときなどは、先ず手を洗いましょう。
- ・手洗いは、20秒～30秒程度かけて流水と石けんで丁寧に洗いましょう。石けんがない場合も、同様の時間を掛けて丁寧に洗うことが効果的です。
- ・適切な手指消毒液の使用も効果的です。

## ⑤ 適度な運動、食事などの生活習慣で健やかに暮らす。

- ・一人一人の健康状態に応じた、運動、食事、禁煙等の適切な生活習慣を理解し、実行することが大切です。特に基礎疾患のある方は、かかりつけ医などのアドバイスを参考にし、体調管理に気を付けてください。