

大町市長から市民の皆様へのメッセージ (No.4)

～感染防止を意識したご自身の命と健康を守る行動を～

緊急事態宣言の解除後、経済活動が再開されると同時に、再び首都圏をはじめ、一部の地域で感染者数が激増しており、深刻な状況です。

これからの観光シーズンを含め、感染拡大を防止するためには、ひとりひとりの「ご自身の命と健康を守る行動」が大切です。

市民の皆様には、引き続き、次の取組みを徹底するよう、ご理解とご協力を、心よりお願いいたします。

令和2年7月21日

大町市長 牛越 徹

新型コロナウイルスは、目・鼻・口からウイルスが侵入することで感染します。うつらない、うつさない行動を自ら心がけましょう。

◆基本的な感染防止対策をしましょう

- ・外出時の**マスク着用**と、**石けんでこまめな手洗い**をする
- ・室内では**1時間に1回以上の換気**を行う

◆人との接触をできるだけ減らしましょう

- ・外出する場合は、**混雑する場所・時間帯を避ける**
- ・**人との間隔は、お互いの手が届かない程度に空ける**
- ・**会話をする時は必ずマスクをつけ、真正面を避ける**

◆感染拡大地域との行き来は控えましょう

- ・**感染の流行が見られる地域への移動は控える**

◆自分と大切な人を守る行動をしましょう

- ・**毎朝、体温測定を含め体調をチェック**する
- ・体調不良の際は、**必ず相談窓口（保健所）か、かかりつけ医に電話をしてから受診**する
- ・**「新型コロナウイルス感染症対策 長野県民手帳」**や**接触確認アプリ（COCOA）**を活用する

◆熱中症対策を踏まえ、柔軟な対応をしましょう

- ・屋外で**人との距離が十分とれる場合は、マスクを外す**
- ・**エアコンをつけながら、必ず換気**を行う

◆人権への配慮をしましょう

- ・感染者や家族、医療従事者への**差別や偏見は絶対にしない**
- ・SNSなどへの**根拠のない不確かな書き込みは絶対にしない**

～感染予防を意識して



毎日の生活を送りましょう～



★外出時はマスクをつける

(周りに誰もいない時、ひとりで農作業する時は、外しましょう)

★会話する時はマスクをつけ、真正面を避ける

★人と人との距離を確保する

★混雑する場所・時間帯を避ける

★こまめに換気を行う



★こまめに石けんで手洗いする

(帰宅後、食事の前後、トイレの後など)

★外出先では手指消毒剤を活用する

★毎朝の体調をチェックする

★風邪症状があるときは、無理をせず休む

★事前に電話をしてから受診する



*「新型コロナウイルス感染症対策 長野県民手帳」や接触確認アプリ (COCOA) を活用しましょう