

新型コロナウイルス感染症予防のお願いです！

～家族・地域 そして大切な人を守るため、皆様のご協力を～

上田市・上田保健所

上田市において新規陽性者の確認が相次いでおり、感染が拡大しています。特に県外との往来に由来すると考えられる事例や、家庭内・親族間等での感染が多くみられます。

新型コロナウイルスはちょっとした油断や隙に入り込みます。

普段はきちんと対策をしても、飲食などでマスクを外す機会に感染するケースが散見されています。**「ちょっとぐらい大丈夫」そんな隙に注意！**

持ち込まない(かからない)、うつさないことが大切です。**“第5波”をできるだけ抑える**ため、ご協力をお願いします！

引き続き基本的な感染予防対策を！

※変異株でも対策は同じですが、感染力が強いため、より注意が必要です。

- こまめな手洗い・手指消毒
- マスク(できれば不織布)の着用(鼻が隠れ、隙間ができないようしっかり着ける)

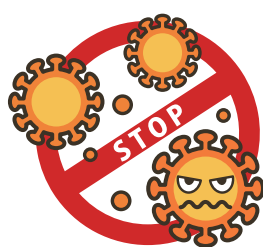
※マスクを外す時が要注意です。

※熱中症予防のため、人との接触がない屋外などでは適宜脱着しましょう。

- 人と人との距離の確保
- **症状(発熱、咳、鼻水など)が出た場合は人との接触を避ける**
家庭内でもマスクを着用し、早めに医療機関に相談しましょう。



マスクなしの会話につながる**飲食**は特に注意が必要です。“**むじん(無尽)**”や親族の集まり等も同様です。感染が落ち着くまでは、控えていただくか、対策を十分に行いましょう。



注目!

ウイルスを持ち込まないために

- 感染拡大地域との往来は控えてください。
- 帰省を考えているご家族がいる場合は、人の動きが集中する連休やお盆は避け、帰省前2週間は感染リスクが高い行動を控えるよう伝えてください。
- 帰省前に発熱、咳、鼻水などの症状が出た方は帰省を控えましょう。
- やむを得ず、感染拡大地域から帰省する場合には、少なくとも1週間は感染リスクが高い行動は控えましょう。

ワクチン接種後も感染予防対策は必要です！

ワクチンを接種して免疫がつくまでに1～2週間程度かかります。免疫がついても

発症予防効果は100%ではなく、ワクチン接種後の感染も確認されています。

まだワクチン接種をしていない方もいますので、引き続き**感染予防対策**をお願いします。

詳細は、上田市ホームページ(<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/19944.html/>)
上田保健福祉事務所ホームページ(<https://www.pref.nagano.lg.jp/uedaho/>)をご確認ください。

マスクを外して会話



窓が無い、網戸が無いなど、換気ができない場所にいる



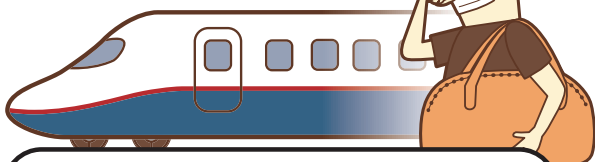
マスクをしていても換気が不十分

こんな時ありませんか？

≡ やってるつもりは要注意 ≡



少し体がだるいが、日程変更が大変なので予定どおり帰省



体調が悪いけど、これぐらいは平気？

マスクをしていても距離が近い・声が大きいの



やってるつもりは要注意

検索

その他の「やってるつもり」は
[コチラ](#)



適切な対応は裏面へ