

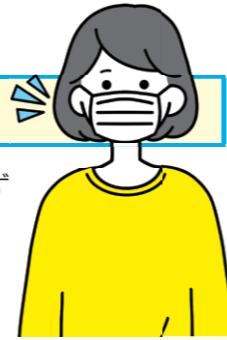


市ホームページ

2 状況に応じたメリハリのある行動

1 マスク着用

場面に応じて適切に着用してください。屋外で近距離での会話をしない時は必ずしも着用していただく必要はありません。**熱中症**にもご注意ください。



熱中症を予防しましょう

- 近距離で(2m以内程度)会話をするとき以外は、屋外ではマスクを外しましょう。
- 屋内でマスクを着用する場合でも、熱中症のリスクが高いときには、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

注意! エアコン使用中もこまめに換気をしましょう(エアコンを止める必要はありません)

- 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。
- 窓とドアなど2か所を開けましょう。
- 扇風機や換気扇を併用しましょう。
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定しましょう



「信州の安心なお店」認証ステッカー

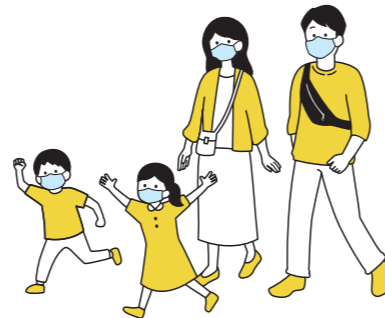


2 会食

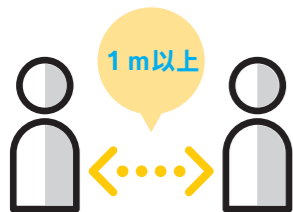
「信州の安心なお店」など感染対策をとっているお店を選び、マスク会食や黙食を徹底し、大声での会話や長時間の利用を控えるなど、対策を講じながらお楽しみください。

3 旅行

全国的に陽性者が増加していることから、感染リスクが高い行動はできるだけ控え、訪問先の都道府県などからの呼びかけに注意して行動してください。また、ワクチン接種や検査の活用により、安心なご旅行をお楽しみください。



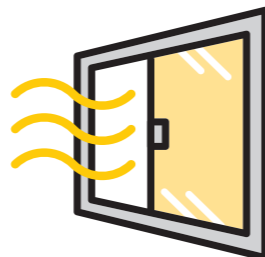
4 混雑した場所や感染リスクの高い場面・場所への外出・移動



- 重症化リスクが高い方およびその同居者・身近で接する方は、混雑した場所や換気が不十分な場所など、感染リスクの高い場面・場所をできるだけ避け、「感染しない、感染させない行動」を徹底してください。
- 人との距離(マスクをしていても最低1m)が確保できない場所や換気が不十分な施設などは避けてください。
- 感染拡大予防ガイドラインを遵守していないなど、感染防止対策が不十分な店舗や施設の利用は控えてください。

5 家庭内

日頃からこまめな換気・手洗いをを行うとともに、同居の方に体調不良の方、濃厚接触者などがある場合には、お互いにマスクを着用するなど十分注意してください。



新型コロナ第7波における市民の皆さまへのお願い

7月以降、全国的に感染が急拡大しています。上田市においても新規陽性者数が過去最多を上回るなど爆発的に感染が拡大しており、7月28日には県内全域に「医療特別警報」が発出されました。社会経済活動をできる限り維持するために、次のことを心がけてください。

1 ご自身が感染しない。他者を感染させない。

1 体調に異変を感じた(のどの痛み、せき、発熱などの症状がある)場合などの対応

- 重症化リスクの高い方(65歳以上の高齢者、基礎疾患がある方など)は、**速やかに**かかりつけ医など身近な医療機関や診療・検査医療機関へ事前に電話で相談のうえ、受診してください。
- その他の方は、**外出を控え、症状が続く場合は、**かかりつけ医など身近な医療機関や診療・検査医療機関へ事前に電話で相談のうえ、受診してください。
- 帰省などで高齢者など重症化リスクの高い方と接する機会を持つ場合は、薬局などの無料検査をご活用ください。(なお、陰性でも感染していない確実な保証にはなりませんので、マスク着用などの感染防止対策は継続してください)
- 新型コロナウイルスは、無症状でも他者に感染させてしまうリスクがあるため、体調の異変が一時的におさまった場合でも、混雑した場所への外出やマスクなしでの会話など、リスクの高い行動は控えてください。



2 基本的な感染防止対策の徹底

- 屋内や屋外(2m以内程度の近距離)で人と会話するときは、不織布マスクを着用してください。
 - 手洗い・手指消毒の徹底、換気の徹底、三密の回避は継続してください。
- 特に、エアコン使用時や自家用車内ではこまめに換気してください。**

3 ワクチン接種の検討

- 4回目接種の対象の方(60歳以上の方、基礎疾患のある方、医療従事者・高齢者施設の従事者などで3回目接種から5か月経過した方)は、重症化予防のため速やかな接種を検討してください。

4 回目接種の対象者が拡大されました

18歳以上~60歳未満の**医療従事者・高齢者施設や障害者施設の従事者**なども接種可能となりました。詳細は市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

- 3回目までのワクチン接種がお済みでない方は、感染・重症化予防に加え、感染後の倦怠感や嗅覚・味覚障害などの後遺症からご自身を守るためにも、ぜひ接種をご検討ください。

ワクチン接種の予約はWEBまたは電話で

WEB予約サイト



24時間対応

電話

上田市新型コロナワクチン
コールセンター(9:00~17:00)
☎0570・079・567
(ナビダイヤル)
☎0268・75・7181