

上小地域の皆様へ

新型コロナウイルス感染防止のお願い

令和 3年2月10日
上田保健所

往来を自粛してください

県外への往来は十分ご注意ください。特に感染者が多数発生している地域との往来は慎重に検討願います。

会食は要注意・カラオケは危険

会食はマスク等の感染防止策がとりにくく、距離も近く、感染リスクが高まります。料理は個人ごとの小皿に取り分ける、対面には座らない、席を離す、黙って食事、常に換気するなどの十分な注意をお願いします。マスクなしの会話、カラオケは危険です。

3つの「密」を避けてください

「**密閉**空間」、「**密集**場所」、「**密接**場面」の 3つの「**密**」が重なるような集まりは避けてください。

受診は、かかりつけ医に電話をしてから

発熱や風邪の症状で受診するときは、事前に「かかりつけ医」、身近な医療機関に電話し、受診方法等を相談してください。かかりつけ医等を持たない場合は、受診・相談センター（保健所）へ相談してください。

大事なことは、常に「予防」すること

家庭内での感染も増えています。手洗い、基本的な感染防止策（マスクの着用、人と人との距離の確保、3密を避ける、大声を出さない）を忘れずをお願いします。定期的な検温などの健康観察を行っていただくとともに、**発熱・風邪症状がある場合は、外出や人との接触を避けてください**。

【受診・相談センター（上田保健所） 0268-25-7178】