

＜上田地域にお住まいの皆様へ＞



©アルクマ

新型コロナウイルス感染症予防のお願いです！

～家族・地域を守るため、皆様のご協力を～

上田保健所

これからの季節は夏休みやお盆を迎え人が動きます。人が動くと感染者が増えます。新型コロナウイルスはちょっとした隙に入り込みます。

これまでに普段は対策をしても、喫煙、飲食など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！）家庭内での感染も多く、**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

- 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。



＜ポイント＞

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。希望される方のワクチン接種が終わる、あるいは日本国内の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。

ウイルスを持ち込まないために

- 感染拡大地域への訪問は控えましょう。
- 帰省を考えているご家族がいる場合は、人の動きが特に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（会食等マスクなしでの会話）は控えましょう。
- 帰省する10日以内に症状（発熱、咳、鼻水など）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。
- 「感染リスクが高まる5つの場面」（裏面参照）**は避けましょう。



注目!

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。**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。