

村民の皆様へのお願い

日頃より、「新しい生活様式」の定着に努めていただき、誠にありがとうございます。
県内外で新型コロナウイルス感染者の増加がみられ、現在、長野県全域で「新型コロナウイルス警報（感染拡大に警戒が必要な状態）」が発令中です。北信圏域においては、「新型コロナウイルス特別警報」が発出されています。
村民の皆様におかれましては、下記の内容を参考に、「うつらない」ための慎重な行動とともに、自身の行動が感染拡大を招かないよう「うつさない」、「ひろげない」ための行動をお願いします。また、人権侵害が起きないように配慮いただき、お互いを尊重して支え合いながらコロナ禍を乗り越えていきましょう。

改めて認識を！コロナウイルスの感染経路

新型コロナウイルスは、目・口・鼻から「飛沫」と「接触」で感染します。特に空気が乾燥する冬は、飛沫感染に特にご注意ください！

対策のポイント！

換気→ 空気中のウイルスの濃度を下げる
常時換気が有効（室温18℃程度）

加湿→ 空気中のウイルスを舞い上がらせ
ない。飛沫が遠くまで飛びにくい。
（湿度40%以上が目安）

この様な場面にご注意を！

⚠️ リスクの高い会食の事例

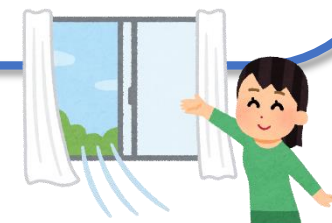
- 密な室内（人との間隔が不十分な状況）での大人数の会食
- 換気が不十分な状況での懇親会
- 換気しても「マスクなし」での長時間の宴会
- マスクなし、飛沫感染対策なし、対策が不十分な状況でのカラオケ

⚠️ 職場で感染拡大した事例

- 感染拡大地域での長時間の飲食や接待を伴う飲食により感染し職場へ持ち込み
- マスクを外しがちな場所での感染（休憩室、食堂、喫煙所、仮眠室など）
- マスクを外しがちな時間帯での感染（昼食、休憩時、業務後の飲食、仕事上での会食など）

⚠️ 感染拡大した生活の事例

- 外での会食や職場、感染拡大地域での感染の家庭への持ち込み
- 対面でマスク無しでの、長時間の食事や談話
- 食器やタオルなどの共用
- 密な室内（人と人との間隔が不十分な状況）での親族等の会食
- 換気が不十分な車内環境で、マスクなしでの同乗



感染拡大地域との往来について

直近1週間の人口10万人当たりの新規陽性者数による、往来する際の注意事項です。

5人以上の地域

訪問は、基本的な感染防止対策の徹底と慎重な行動をお願いします。
当該地域から戻った後も自らの健康観察を行い、行動歴について記録しましょう。

15人以上の地域

訪問自体を慎重に検討し、感染リスクが高い状況を避けられない場合は訪問を控えるようお願いします。
高齢者や基礎疾患（呼吸器疾患、糖尿病、高血圧など）のある方等重症化しやすい方や、その同居のご家族は特に慎重な検討を行ってください。

村としては、感染拡大地域からの帰省は特に慎重な検討を行っていただきたいと思います。
ただし、感染拡大地域に居住する方々や行き来する方々に対して、不当な差別をしないようお願いします。

年末年始の感染拡大防止対策の例

- 会食の際は、体調が悪い場合（又は10日以内に悪かった場合）は参加しない、させない。
- 会食の際は、開始前と会食後に必ず手洗い消毒を行う。（可能であれば会食中も。）
- 人と直接・間接接触しない。（大皿料理やとり箸、お酌、カラオケマイク等、物を共用しない。）
- 帰省や旅行は、人が集中する時期を避けましょう。●体調の悪い方は、帰省を控えましょう。
- 帰省中に体調が変化した場合は、地域の身近な医療機関に電話で相談しましょう。

