

新型コロナウイルス感染症に関する飯山市からのお願い

ご自身と大切なご家族 そして地域を守るため 感染防止対策の徹底をお願いします



コロナに負けない！

■北信圏域がレベル4へ引き上げ

長野県では、飯山市を含む北信圏域をレベル4の特別警報に引き上げました。

北信圏域では、家庭内や職場での感染拡大が起きております。マスクの着用をはじめとした基本的な感染防止対策の徹底、家庭や職場等にウイルスを持ち込まないことが必要です。発熱等の症状がある方で、とりわけ高齢者や基礎疾患のある方は、早めの相談・受診をお願いします。

■感染防止と経済活動の両立

これから年末となり、忘年会や新年会を計画されるかと思えます。感染防止対策を徹底し、リスクを下げながら楽しむ工夫をして、地域の経済活動が維持できますようお願いします。

■感染による偏見や差別

○感染者と濃厚接触者および関係者への人権を尊重しましょう

感染された方、その家族、友人、医療関係者、感染者が確認された施設店舗等に対する差別・偏見、SNSでの誹謗中傷は許されません。また、感染者とその関係者は非難される存在ではなく、守るべき人です。

○周囲の理解と冷静な行動が必要

感染関係者に自らを置き換えて行動することが必要です。新型コロナウイルス感染症への正しい情報を常に得るよう心掛けましょう。

○思いやる心が大切です

感染症の治療を終えた方も温かく迎えましょう。

誹謗中傷・差別を受けた方または、不安をお持ちの方の相談窓口

◇被害を受けた方のための相談電話（長野県新型コロナ誹謗中傷等被害相談窓口）

☎ 026-235-7100

◇誹謗中傷等の噂、書き込み情報等人権に関する相談 ・みんなの人権 110 番

☎ 0570-003-110

・長野県人権啓発センター

☎ 026-274-3232

◇新型コロナウイルス感染症に関する相談（お困りごと相談センター）

☎ 026-235-7077

◇新型コロナウイルス感染症に関連する法律問題についての相談（新型コロナウイルス対策ダイヤル【長野県弁護士会】）

☎ 026-232-2104(相談無料)

※相談時間などは、窓口によって異なります

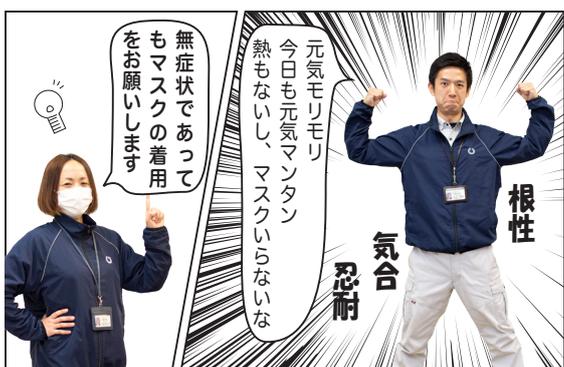
①最近「これくらいなら大丈夫だ」と、人との距離が近くなっていませんか？

改めて、行く場所、いる場所のリスクを確認し、安全確保（人と人との距離、マスクの着用）をお願いします。安全の確保ができないと考えられるときは、その場所を避けましょう。



②自分が元気なら、人にうつさなと思っていますいませんか？

無症状であっても、感染のリスクがあるためマスクの着用と、人と人との距離の確保が重要です。また、体調が悪い時には外出せず家にいましょう。



③「自分は 大丈夫」「あの人は大丈夫」と思っていますませんか？

今まで感染してこなかったことで、「大丈夫」と思いがちですが、それは適切な予防策を講じてきた結果です。冬には免疫力も低下しがちです。今まで大丈夫であっても、これから感染するリスクや重症化するリスクは減りません。

今、皆さまに考えていただきたいこと。

④消毒や手洗いをうっかり忘れてしまうことが増えていませんか？

消毒が習慣づいた今こそ、「短時間だから大丈夫だ」とか「急いでいるから」といった気の緩みも生じがちです。そんなちょっとした油断が、ご自身や周りの人への感染を拡げるかも知れません。今一度、手洗いや消毒の効果と必要性を思い出して下さい。



⑤マスクをしていれば、換気や加湿は必要ないと思っていますませんか？

屋内では空気中のウイルス濃度が高まりやすい上に、飲食のためにマスクを外す機会も多くあります。換気と加湿でリスクを減らしましょう。



⑥会食時の感染防止対策はできていますか？

①～⑤の基本を忘れず、忘・新年会などの懇親をお楽しみください。発熱などの風邪症状があったら、まずはお電話でかかりつけ医または北信保健所 ☎ 67-0249 へご連絡ください。