

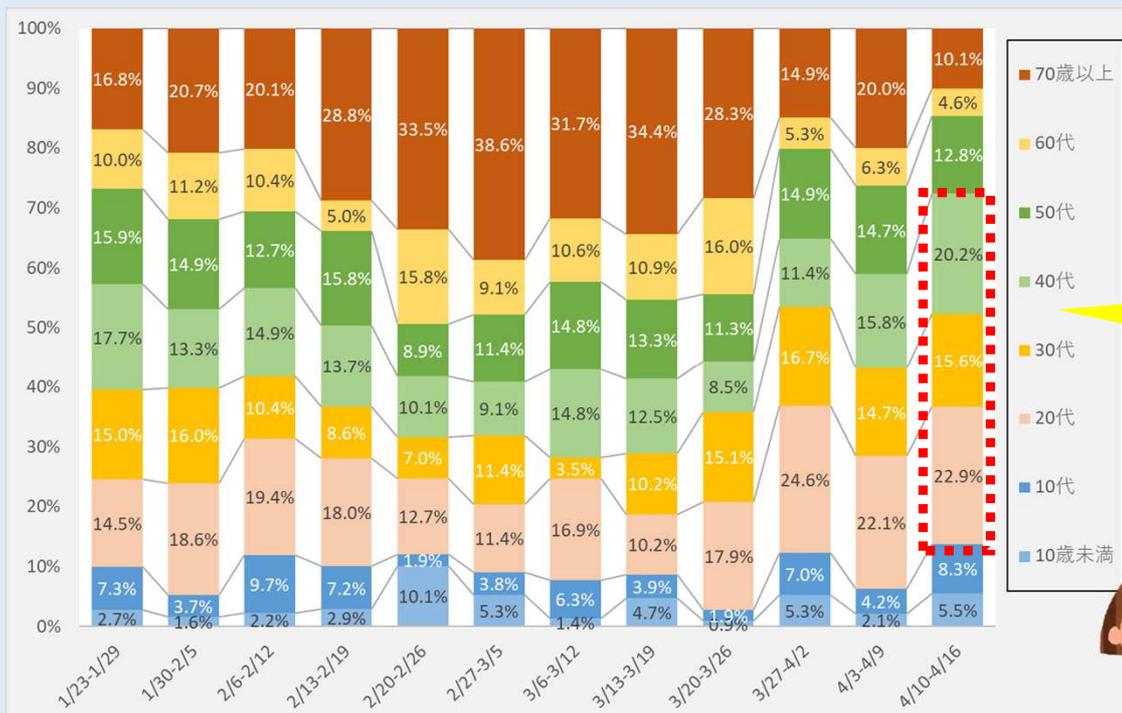
新生活のスタートや大型連休到来 人が集まる機会が増える今、改めて注意しよう!

行楽や帰省のシーズンとなりました。人との接触や移動の機会が増えると、新型コロナウイルス感染症の感染リスクは高まります。**マスクの着用**や、**手洗い・消毒**、**3密の回避**など基本的な対策をおろそかにすることが感染の原因となります。

引き続き、感染症対策に取り組むとともに、不要不急の外出や3密(密閉・密集・密接)を避け、感染防止にご協力をお願いします。

新生活のスタート！職場や学校関連等の会食の機会が増える4月に入り、**20代～40代の若い世代の感染が急速に広がっています。**

大型連休で更なる感染拡大につなげないためにも一人ひとりが感染対策を徹底することが大切です。



4月10日～16日の感染者のうち20～40代が**58.7%**を占めています！！

せっかく新生活が始まったのに療養になっちゃった...



3月は新規感染者のうち60代以上が約4割を占めるなど高齢者の割合が高くなっていましたが、4月に入り20～40代の若い世代の感染が急速に広がっています！

若者が遭遇しやすい気をつけたい場面

基本的な感染対策を実施することで感染リスクは限りなく低減させることができます。特に行動範囲が広い若者世代は、人と接する機会や移動する機会が一段と増える時期なので、自分自身が感染しないだけでなく、自分自身が感染源にならないためにも、一人ひとりが感染対策を徹底することが重要です。

特に 連休中、こんな飲食の場面には注意しましょう

- ① 路上・公園等における**集団での飲酒**など、感染リスクが高い行動は自粛しましょう。
- ② 自宅等で、**同居家族以外の人と大人数で飲酒**することは控えましょう。飲酒を伴わない**ホームパーティー**も控えましょう。

わたし、アマビエと一緒に、気を付けるポイントをチェック！

☑マスクを外しているときは会話をしない



あ！休憩中の〇〇ちゃんだ！後ろ姿しか見えないけど久しぶりにあったから話しかけてみよっと！私はマスクをしているし大丈夫！

ちょっとまって！自分がマスクをしていますが、**食事中や休憩中のマスクを外している相手はとっさに返事をしてしまうこともあるから注意してね！**



どうしても誰かとお店でご飯を食べる場面では、**マスクをしていないときは喋らない！** 飲食時は黙って食べましょう。



- ・ 同居家族以外では、いつも近くにいる人と、少人数で。
- ・ 換気が良く、座席間の距離が確保されているか、アクリル板が設置され、混雑していない店を選びましょう。
- ・ 食事は短時間で済ませましょう。
- ・ **会話をするときには必ずマスクをしましょう。メニューを決めるときや店員にオーダーをするときも必ずマスクを着用しましょう。**

☑3密(密閉・密集・密接)を避ける



今日はやすみだし車でみんなでドライブだ！食事もしないし、マスクもしているから、感染リスクも低いだろう！まだ少し肌寒いから窓は閉めておこうかな。

ちょっとまって！3密を避けることは感染対策の基本だよ。万が一、車の同乗者に感染者がいた場合、**窓を開けず換気ができていないとマスクをしていても濃厚接触者となる場合もあるよ。**こまめに換気をする、人と人との間隔を十分に保つなどやはり3密の回避が大切だよ！



濃厚接触者になると・・・

新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者とされた場合、PCR検査の結果が陰性であっても、**最終接触日から14日間の行動自粛と健康観察**をお願いしています。健康観察期間中は、不要不急の外出はできる限り避けていただき、公共交通機関の使用も控えていただくため、通勤や通学にも影響が出る可能性があります。

濃厚接触者になったら、陰性でも外出自粛が必要なんだね。学校にも行けないな。



☑体調がすぐれない時は外出しない



熱はないけど、少しだるいな～。ちょっと喉の調子も悪いかも・・・でも今日は久しぶりに友達と会う予定があるんだ。ドタキャンはしたくないし、外出しちゃおう！

ちょっとまって！発熱がなくても、感染していることもあるんだよ。**少しでも体調に異変を感じたら、外出は控えて様子を見よう**。それでも体調が悪化したら相談センターや医療機関にまずは相談しよう！



こんな場面でも注意！

家庭内



家でもマスクが必要な時もあるんだね。

外出先で感染し、家に帰って家庭内で感染を広げてしまうケースもあります。子どもや孫から家庭内の高齢者へ感染するケースも。**感染リスクの高い行動をとってしまった場合は、基本的な感染対策に追加して、家庭内でもマスクを着用するなどの対策をしましょう。**

→感染リスクの高まる場面は4ページを参考にしましょう。

帰省・お出かけ



オンライン帰省も活用しよう。

大型連休は、行楽や帰省などが増える時期ではありますが、移動や接触による感染を避けるため、**家族だけで移動する際にも注意が必要です**。また、外出を控えて、自宅で過ごしましょう。

近場の外出を含め不要不急の外出を避けるとともに密集・密接を避けましょう。

厚生労働省では、以下の5つを感染リスクが高まる場面としているよ。
しっかりと確認しておこう！

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、屋カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



保健所長より

大型連休は、不要不急の外出自粛や3密回避の徹底を！

例年であれば、大型連休中は家族や友人との旅行や帰省を楽しむ方も多いかと思いますが、しかし、人との接触の機会や移動が増えると、新型コロナウイルス感染症の感染リスクが高まります。我慢の日々が続きますが、今年の大連休は、**不要不急の外出の自粛を徹底**し、近場や同居家族のみの外出の場合も、**混雑している場所や時間を避けるなど3密回避**にご協力ください。

4月に入り、20～40代の感染割合も上昇しており、行動範囲が広い若者世代から家庭内の高齢者へ感染するケースも確認されています。重症化しやすい高齢者への感染が増加すると、病床のひっ迫や死亡者の増加に繋がることも考えられます。**大型連休中も、上記の感染リスクの高まる5つの場面を避け、引き続き基本的な感染対策への取り組みをお願いします。**



普段は気を付けていても、連休中などいつもと異なる場面では、心と対策が緩んでしまうこともあります。連休中も、下記の感染対策に気を付けましょう。

- ☑ マスクを外しているときは会話をしない/マスクを外している人には話し掛けない
- ☑ 手洗い、消毒の徹底

基本的な対策を忘れちゃいけないのね



船橋市新型コロナウイルス感染症相談センター

☎ **047-409-3127**

(月)～(金)：午前9時～午後7時
(土)(日)(祝)(休)：午前9時～午後5時

船橋市新型コロナウイルスワクチン接種・相談特設コールセンター

☎ **050-5526-1142**

午前8時～午後5時※(土)(日)(祝)(休)を含む

令和3年4月28日発行

船橋市新型コロナウイルス
感染症対策 保健所本部

〒273-8506
所在地：船橋市北本町1-16-55
電話：047-409-1898
FAX：047-409-2952
Mail：ho-somu@city.funabashi.lg.jp
(保健総務課)