

～GW できる限り人との接触を減らしましょう～

いよいよゴールデンウィーク。このゴールデンウィークは、一人ひとり、そして様々な組織・団体が、徹底して感染防止対策を実施し、新型コロナウイルスの感染拡大を食い止める期間にしていきたいと思います。

最も重要なのが、人と人との接触を減らすこと。政府目標では、最低7割、極力8割の接触を削減することが必要とされています。

そのためには何よりも、不要不急の外出、特に県外への移動はお控えください。買い物でも、回数を減らす、小人数で行く、人の多い売り場・時間帯を避けるなどにより、人との接触を少なくしてください。お店の皆様も、人混みができないよう、販売方法などの工夫をお願いします。

一方、家で閉じこもり、新型コロナウイルスのことばかり考えていると、心身共にまいってしまいます。室内で適度に体を動かす、ICTを活用して離れている人と会話やオンライン飲み会をする、テイクアウトで普段は食べられない料理を楽しむなど、自分なりの楽しみ方を見つけて、新型コロナウイルスとの長期戦に耐えられるようにしてください。時には、人とは出会わない自然の中を散策するのもいいでしょう。

この連休を利用して大都市圏などから帰省しようという親族がいらっしゃるかもしれません。その場合、断ることはつらいと思いますが、できる限り帰省しないようお引き止め下さい。やむを得ない事情で帰省された場合は、家族との接触も少なくし、外出を自粛し、健康観察を行うようにしてください。

感染拡大を食い止めることができるかどうか、今、まさに瀬戸際です。

市民一人ひとりの自覚と行動で、感染収束への道を開いて行きましょう。

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

<p>1 ビデオ通話で オンライン帰省</p>	<p>2 スーパーは1人 または少人数で すいている時間に</p>	<p>3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ</p>
<p>4 待てる買い物は 通販で</p>	<p>5 飲み会は オンラインで</p>	<p>6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整</p>
<p>7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用</p>	<p>8 飲食は 持ち帰り、 宅配も</p>	<p>9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために</p>
<p>10 会話は マスクをつけて</p>	<p>3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密集場所 3. 間近で会話や発声をする密接場面</p>	

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。

今年の 新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

ゴールデンウィークは 外出を控えましょう!

大型連休に伴い、新型コロナウイルス感染症の全国的・急速なまん延の恐れがあります。
不要不急の外出を控え、人との接触を8割減らしましょう。

**① 帰省・旅行を
控える!**

オンライン帰省に
ご協力ください

**② 近場の外出でも
密集・密接を避ける!**

公園はすいている
時間・場所で

ジョギングは
少人数で

**③ 買物は少人数・
すいている時間に!**

通販、飲食持ち帰り、
宅配を活用しましょう

未来は、
私たちの今の行動に
かかっています。
大切なご負担となりますが、
引き続きのご協力をお
願いいたします。

GWは
ステイ
ホーム

首相官邸
厚生労働省
新型コロナウイルス感染症対策推進本部
コロナ対策官