

会員の皆様へ

会員の皆様、毎日暑い日が続いておりますが、お元気ですか？

日頃は、新型コロナ感染防止対策にご協力いただき誠にありがとうございます。

さて、お盆を迎えるにあたり会員の皆様には再度、感染防止対策についてお願いをさせていただきます。

1 福井県からの「第2波防止への挑戦！」を遵守し、会員の皆様、一人一人が自覚をもって行動していただきますようお願いいたします。

なお、東京など感染拡大地域へ不要不急の往来は控えるようお願いします。

また、県外へ出掛ける会員の方、あるいは家族が県外から福井へ帰省される場合は、ご自分の健康チェック及び、ご家族の健康チェックをしていただきますようお願いします。（毎朝検温）

2 倦怠感、発熱、味覚障害等、風邪の症状が見られる際は、絶対に外出しないでください。体調不良の家族がいる場合は、部屋や食事を別にするなど、生活空間や使う物を分けたり、トイレ等の消毒を行うなど、同居家族内における感染防止対策を徹底してください。

3 感染リスクのある「換気の悪い密閉空間」、「多数が集まる密集場所」、「間近で会話や発声をする密接場面」を避けること。特に感染リスクの高まる3つの条件がそろう場である「3密」を徹底的に回避してください。

4 発熱や咳などの症状がある場合は、必ずセンターに報告、相談してください。

会員自身はもとより、家族や大切な人の命と健康を守るため、自らの行動を再確認していただき、より一層感染防止に努めるよう、重ねてお願いいたします。

第2波防止への挑戦！

はぴりゅうと一緒にコロナ感染予防



皆さん一人ひとりの自覚に基づいて、「新しい生活様式」や「県民行動指針」を実践しましょう。

感染予防 3つの基本

①手洗い

- 水と石けんで丁寧に**30秒**（帰宅後、食事前は特に）
- 洗っていない手で、目・鼻・口を触らない



②マスクの着用

- 外した後は必ず石けんで手を洗う
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給
- 屋外で人が近くにいない時は外すことも可

熱中症
予防



③距離をとる （3密を避ける）



- 人との間隔は**2m**（最低1m）空ける
- 遊びに行くなら、屋内より屋外

生活シーンに応じて工夫しましょう

日常生活

- 毎朝の体温測定と健康チェック
→発熱や風邪の症状があれば外出しない
- こまめに換気（毎時2回以上、1回あたり数分間全開に）
- 誰とどこで会ったか、メモを



公共交通機関

- 隣の人と1席分空け、会話は控えめに
- 徒歩や自転車で健康的に

仕事

- テレワーク、ローテーション勤務、時差通勤の継続
- 会議・名刺交換はオンライン

買い物

- 少人数で、すいた時間に
- レジに並ぶ時は前後にスペースを
- 通販や電子決済も利用



食事

- 多人数の会食は控えめに
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- テイクアウト、デリバリーも利用

娯楽・スポーツなど

- お出かけするなら県内へ
- すいた時間、場所を選ぶ



敵は人ではなくウイルスですー人権への配慮のお願いー

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者や医療従事者ならびにその家族や関係者等に対して、いわれのない誹謗（ひぼう）中傷や差別的行為は絶対にしないようお願いします。

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと

外出を避けてください

- ◆感染が疑われる方は外出をしないでください。
- ◆外からの来客も控えてください。（外からの友人や身内（お孫さんなど）と会わないでください。）
- ◆ご家族、同居されている方も、不要不急の外出は避け、特に体調不良時には、職場などには絶対に行かないでください

健康チェックをしてください

- ◆朝・夕、熱を測って、症状がないか、健康チェックをお願いします。

部屋を分けましょう

- ◆個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
 - ・お子さんがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
 - ・個室の寝室が確保できない場合、寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆感染が疑われる方は極力部屋から出ないようにしましょう。
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染が疑われる方のお世話はできるだけ限られた方で

- ◆心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、感染が疑われる方のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆マスクの表面には触れないようにしてください。
マスクを外す際は、ゴムひもをつまんで外しましょう。
- ◆マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。
（アルコール手指消毒剤でも可）
 - ・マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔なマスクと交換。
 - ・マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

- ◆こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。
洗ってない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

- ◆定期的に換気してください。
共有スペースや部屋も窓を開け放しにするなど換気をしましょう。

手で触れる共用部分を消毒しましょう

- ◆共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッドの柵など）は、アルコールや薄めた家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
 - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください。（目安となる濃度は0.05%です。漂白剤の濃度が5%の場合、水500mLに液を5mLです。500mLのペットボトルに水を満タンに入れてペットボトルのキャップ1杯分5mLの漂白剤を入れます。手荒れ防止のためゴム手袋などを着用してください。）
- ◆トイレや洗面所は、通常の家家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
 - ・タオル、衣類、食器、箸、スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
 - ・感染が疑われる方の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆洗浄前のものを共用しないようにしてください。
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共用しないように注意しましょう
- ◆ご本人は最後に入浴し、入浴後は家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。

汚れた衣服、寝具等を洗濯しましょう

- ◆汚れた衣服、寝具等を触る時は、手袋とマスクをつけて、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
 - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。
ご家族のごみ箱に入れしないでください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

気になる症状があれば保健所にご連絡ください。

福井市保健所 ☎0776-33-5184

福井保健所 ☎0776-36-3429・60-1125

坂井保健所 ☎0776-73-0600・73-0626

奥越保健所 ☎0779-66-2076・64-5774

丹南保健所 ☎0778-51-0034

二州保健所 ☎0770-22-3747・22-3735

若狭保健所 ☎0770-52-1300・52-1483