

新型コロナウイルス 感染症対策

▶問合せ 保健福祉課健康係 ☎24-5111 (内線132)



私と一緒に確認して
いきましょう！

昭和村保健師
越野 真奈美

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、まずは自分自身が適切に対策をとって身を守ることが大切です。感染を防ぎ、健康な生活を送るために、自分のできる感染予防対策を紹介しましょう。

また、同感染症に関する相談窓口、マスクの配布や商品券支給、休校支援金などの村独自の取組みなども紹介します。村では、引き続きホームページなどを通じて、対策関連情報を発信していきます。

正しく知ろう

感染はくしゃみや接触から

①飛沫感染

感染者のくしゃみ、せき、つばなどと一緒に放出されたウイルスを他人が吸い込んで感染します。

②接触感染

感染者がくしゃみやせきを手で押さえた後、自分の手で周りのものに触れるとウイルスが付きます。感染していない人が触ったあと、自分の目や口を触るとウイルスがついてしまい感染します。

予防は一般的な感染症対策や健康管理が基本

①こまめな手洗い

石けんでの手洗いとアルコール消毒が有効です。

②せきエチケット

せき・くしゃみはマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえます。手で受け止めたときは必ず手洗いをしましょう。

【3つのせきエチケット】

- マスクをつける
- ティッシュ、ハンカチで口鼻をおおう
- 袖で口鼻をおおう
- ×何もせずにせきやくしゃみをする
- ×手でくしゃみやせきを押さえる



とっさのとき、手に飛沫がつかないようにしましょう

③混み合った場所を避ける

換気が悪く、人が密に集まる場所は避けてください。やむを得ないときは2方向の窓を1回・数分間程度全開にするなど定期的な換気をしてください。

④抵抗力のある体をつくる

栄養、運動、睡眠と規則正しい生活習慣で感染症にかかりにくい抵抗力のある体づくりを心がけましょう。

濃厚接触とは…距離の近さと時間の長さ

互いに対面で手を伸ばしたら届く距離(1m程度)で15分以上接触があった場合をいいます。多くの人との間で交わされる環境は感染が広がる危険性が高いとされています。

マスクの着け方

- ①着ける前に手洗い、手指のアルコール消毒をする
- ②鼻を固定させる部分を軽く折り、鼻の両側を押さえてフィットさせる



- ③下側をあごの下まで伸ばす。マスクの横に隙間ができていないか確認しながら、全体を調整



- ④着けているときはマスクを手で触らない。触るなら事前に手洗いや手指消毒をする
- ⑤外すときはマスクの前面を触らず、後ろから外す



- ⑥外したマスクはすぐに密閉できるごみ箱に捨てる
- ⑦手を洗う

※引用 (一社)日本衛生材料工業連合会

感染が疑われるときは

次のいずれかの症状がある方は、医療機関を受診する前にまず「群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター」にご相談ください。

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある
- 重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
- 比較的軽い風邪が続いている

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

相談窓口	電話番号	受付時間など
群馬県 新型コロナ ウイルス感染症 コールセンター	☎0570-082-820	平日・休日問わず 9:00~21:00 上記以外の時間診療相談 ☎027-223-1111

手洗いのコツ

- ①流水でよく手をぬらす



- ②石けんをつけ、手のひらと手の甲をよくこする



- ③指先、爪の間を念入りにこする



- ④指の間を洗う



- ⑤親指と手のひらをねじり洗う



- ⑥手首も忘れず洗う



- ⑦よくふき取って乾かす

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします。

※参考：厚生労働省HP、WHO(3月11日時点)

感染拡大を防ぐ村の取組み

▶問合せ 総務課 ☎24-5111(内線112)

確保したマスクの全戸配布

感染症予防のためのマスクを全戸配布しました。これは、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴うマスク不足を受け、ふるさと納税でいただいた寄附金を活用し、入手できた分を配布するもの。5月上旬に**1世帯10枚のマスク**を村内全世帯(4月20日現在の全世帯)にお届けしました。



村商工会商品券の全戸配付



新型コロナウイルス感染症の影響に対する緊急支援対策の1つとして、村内のお店で使える「昭和村商工会商品券」を全戸配付します。**1世帯あたり1万円分**を全世帯(4月27日現在の全世帯)にお届けします。5月中旬から順次、郵送(簡易書留)します。

休園・休校支援金の支給

村内の小中学校に通う児童生徒・園児1人につき1万円を、保護者に支給しました。これは、新型コロナウイルス感染症による臨時休校や通園自粛要請に伴い、仕事を休まざるを得なくなった保護者を支援するために支給するもの。



4月20日現在の在住者が対象で、4月下旬から順次支給しました。また、要保護や準要保護の認定を受けた児童生徒はさらに1人につき1万円を支給しました。

高齢の方が気をつけたいこと

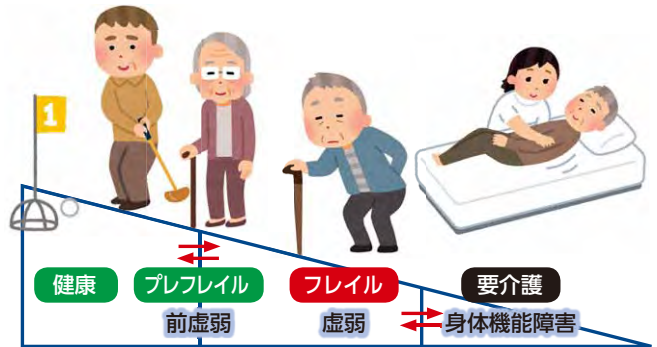
▶問合せ 地域包括支援センター ☎24-5111(内線135)

手洗いなどで感染予防を

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいので、感染しないために手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

動かないことによりフレイル(虚弱)の進行も

ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎると、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、**フレイル(虚弱)**が進んでいきます。フレイルが進むと、感染症もさらに重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



フレイルの進行を予防するために

- 座ったまま動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動(歩く、足踏みするなど)で身を守りましょう。
- バランスの良い食事を三食しっかり食べましょう。
※食事の制限がある方は、かかりつけ医に確認ください。
- しっかり噛んだりおしゃべりをしてお口の筋肉を保ち、歯みがきでお口の中を清潔にしましょう。
- 家族や友人と支え合い、交流しましょう。

特別定額給付金(1人10万円給付)

給付額

1人につき10万円が給付されます。

対象者

令和2年4月27日現在で村の住民基本台帳に記録されている人

申請期間

5月12日から8月11日まで

申請方法

村から申請書を順次郵送します。感染拡大防止のため、郵送(返送)やオンラインでの申請をお願いします。※持参による申請をご希望の方のため、役場玄関隣に「特別定額給付金事業相談窓口(電話による予約制)」を設置しています。

申請から受給までの流れ

1. 村から申請書が到着(5月8日から順次郵送)
2. 村へ申請書を提出
 - ①郵送(同封の返信用封筒で返送)
 - ②マイナポータルからのオンライン申請
※マイナンバーカードをお持ちの方が対象です。
 - ③電話で予約し、役場玄関隣「特別定額給付金事業窓口」に持参
3. 村から交付決定通知を送付(申請日の翌週)
4. 指定口座に給付金を入金(申請日の翌週金曜日)

▶相談・問合せ

特別定額給付金事業相談窓口 ☎22-1212
受付：5月(毎日)、6月(平日のみ)の午前9時～午後5時

役場総務課

☎24-5111

受付：平日の午前8時30分～午後5時15分