

市民の皆様へのお願い

南魚沼市長

10月15日に県の新型コロナウイルス感染症に係る警報の解除されて以降、県内では比較的落ち着いた状況が継続しております。しかし南魚沼市内においては少数ずつですが、断続的に感染者の報告が続いております。年末年始に向かいますが、市民の皆様には、これまで通り基本的感染対策の徹底についてご協力をお願いいたします。特に飲酒を伴う懇親会等や大人数での長時間に及ぶ飲食については、ご注意をお願いします。

新型コロナウイルスに感染する可能性は誰にでもあります。感染された方やそのご家族への誹謗中傷や差別的な行為を取ることは決して許されません。お互いに思いやりのある行動、対応をいただきますよう、切にお願いいたします。今後の状況の変化については市のウェブサイトにも順次掲載してまいります。

感染を防ぐために

(1) 日常生活で気をつけること

- 外出先から帰ったらまず手洗い…石鹸と流水で丁寧な「手洗い」を徹底してください。
- 咳やくしゃみが出る場合は「咳エチケット」を守ってください。
- 定期的に「部屋の換気」を行ってください。
- 不要不急の「人混みへの外出を避けて」ください。

(2) 集団感染リスクを高める行動を避けること

以下の3つの条件の環境（3密）での行動を避けましょう。

- ① 換気の悪い密閉空間（密閉）
- ② 人が密集している（密集）
- ③ 近距離での会話や発声が行われる（密接）

※特に飲酒を伴う懇親会等や大人数や長時間に及ぶ飲食



※特に上記の3の条件が同時に重なる場を避けましょう

(3) 風邪症状がある場合に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状がみられるときは、職場や学校等を休み、外出を控え、毎日体温測定をして記録しましょう。
- 発熱等で医療機関を受診する際は、必ず事前に電話連絡をして受診しましょう。

(4) 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる人がいる場合

- 「新潟県新型コロナ受診・相談センター」（裏面）にまずは連絡し、受診方法等を相談してください。
- 家族や同居している人も体温を測るなど健康状態を観察し記録しましょう。不要不急の外出は避け、特に発熱や咳などの症状がある場合は、職場や学校に行かないでください。
- 家族に感染が疑われる場合、家庭内で注意すべき8つのポイント
 - ① 感染が疑われる家族と部屋を可能な限り分けましょう。
 - ② 感染が疑われる家族の世話は、できるだけ限られた人（1人が望ましい）にしましょう。
 - ③ できるだけマスクをしましょう。

- ④ こまめに「手洗い」「うがい」をしましょう。
- ⑤ 定期的に換気をしましょう。
- ⑥ 鼻をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋で密閉して捨てましょう。
- ⑦ 手で触れる共用部分（ドアノブなど）を消毒しましょう。

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の目安に従って薄めて使ってください。

- ⑧ 汚れた寝具や衣類を取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしましょう。（糞便からウイルスが検出されることがあります）

★感染が疑われる人は、「新潟県新型コロナ受診・相談センター」や「かかりつけ医」へ電話をしてから受診しましょう。

以下のいずれかに該当する人は、**医療機関へ行く前にすぐに電話で相談してください。**

ご自身の判断で医療機関を複数受診することはお控えください。

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の**強い症状**のいずれかがある場合
- 重症化しやすい人**（高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人）で発熱や咳などの**比較的軽い風邪の症状がある場合**
- 上記以外の人で発熱や咳など**風邪の症状がある場合**
- 妊婦の場合は、念のため、重症化しやすい人と同様に、早めに受診・相談センター等にご相談ください。
- 小児の場合は、小児科医による診察が望ましく、受診・相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。

新潟県新型コロナ受診・相談センター

毎日 24 時間対応(土日・祝日含む)

☎025-256-8275



★症状がなく、どこに相談したらよいか迷った場合は次の相談窓口へ

厚生労働省 電話相談窓口（フリーダイヤル）	9:00~21:00(無休)	☎0120-565-653
新潟県新型コロナウイルス感染症コールセンター	平日 8:30~17:00	☎025-282-1754
南魚沼保健所 医薬予防課	平日 8:30~17:15	☎025-772-8142
南魚沼市 保健課	平日 8:30~17:15	☎025-773-6811

<問い合わせ先> 南魚沼市福祉保健部 保健課

電話 025-773-6811 ファックス 025-773-6839 (祝祭日を除く平日 8:30~17:15)