

新型コロナウイルス感染症関連情報

「新しい生活様式」の実践を

一人一人の基本的感染対策

感染防止の3つの基本①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗い

- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- ・遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- ・会話をしている際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・外出時、屋内にいるときや会話をしているときは、**症状が無くてもマスク**を着用。
- ・家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・**手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う**(手指消毒薬の使用も可)。
- ・高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理を厳重にする。

移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- ・発症したときのために、誰とどこで会ったかをメモする。
- ・地域の感染状況を注意する。

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・まめに**手洗い・手指消毒**。
- ・咳エチケットの徹底。
- ・こまめに換気。
- ・身体的距離の確保。
- ・「3密」の回避(密集、密接、密閉)。
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養。

日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ・通販も利用。
- ・1人または少人数ですいた時間に。
- ・電子決済の利用。
- ・計画を立てて素早く済ませる。
- ・展示品への接触は控えめに。
- ・レジに並ぶときは前後にスペース。

公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに。
- ・混んでいる時間帯は避けて。
- ・徒歩や自転車も併用する。

食事

- ・持ち帰りやデリバリーも。
- ・屋外空間で気持ちよく。
- ・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。
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに。
- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて。

冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避けて。
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない。

娯楽・スポーツ

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ。
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用。
- ・ジョギングは少人数で。
- ・すれ違う時は距離をとる。
- ・予約制を利用してゆったりと。
- ・狭い部屋での長居は無用。
- ・歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインで。

働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務。
- ・時差通勤でゆったりと。
- ・オフィスは広々と。
- ・会議はオンライン。
- ・名刺交換はオンライン。
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク。

出典：新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(2020年5月4日)「新しい生活様式」の実践例

相談窓口はこちら

不安や疑問、一般的な質問など

厚生労働省電話相談室 ☎0120-565653

(聴覚に障がいのある人はFAX03-3595-2756)

開設時間 午前9時～午後9時(土・日曜、祝日も受け付け)

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 高齢者や基礎疾患がある人など重症化しやすい人で、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比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です。)

帰国者・接触者相談センター(市保健所内) ☎025-212-8194

(聴覚に障がいのある人はFAX025-246-5672)

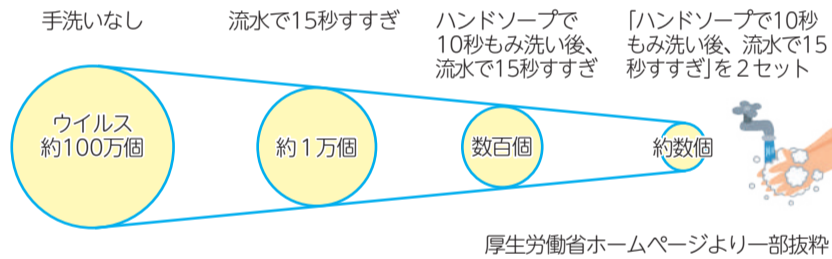
開設時間 午前9時～午後5時(土・日曜、祝日も受け付け)

知ってなるほどコロナのおはなし 第1回

「石けんでの手洗い」が大事な理由

○コロナウイルスは、「エンベロープ」という膜で覆われています。○この膜は脂質でできているため、石けんを使った手洗いやアルコールによる消毒で壊すことができ、ウイルスの感染力を失わせることができます。

水とハンドソープでウイルスは減らせます



情報プラザ

日=日時 場=会場 内=内容
講=講師 人=対象・定員 持=持ち物
¥=参加費(記載のないものは無料)
申=申し込み 問=問い合わせ

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する前に設定の確認・変更をお願いします。
★FAX・メールでの申し込みで、特に記載のないものは、住所、氏名、電話番号を明記してください。

お知らせ

新潟市ファミリー・サポート・センター入会説明会

「ファミサポ」では、子どもの預かりや送迎を行う子育て支援を行っています。支援を受けたい人のほか、支援したい人も登録できます。

日 7月14日(火)午前10時から
※説明会は1時間程度。その後希望者のみ登録手続き

場 西新潟市民会館 人 先着5人
持 運転免許証など現住所が確認できるもの、保護者の写真(3センチ×2.5センチ)2枚
申 新潟市ファミリー・サポート・センター(☎025-248-7178)

第3回西区自治協議会

傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。なお、会議の概要や資料は、区政情報コーナーや西区ホームページでご覧になれます。

日 6月29日(月)午後3時から
場 西区役所健康センター棟1階大会議室
人 先着5人
問 西区地域課企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

公民館

西地区公民館 ☎025-261-0031
〒950-2112 内野町603
メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

◆子育てひろば・べったん～子育てお話し
日 7月3日(金)午前10時30分～11時30分
人 0歳～3歳児とその保護者 先着6組
申 24日(水)から電話で同館

小針青山公民館 ☎025-230-1071
〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館
メール nishi.ci@city.niigata.lg.jp

◆小針青山みんなの映画館
直接会場へお越しください。
日 7月6日(月)午後1時30分から
内 若草物語(122分)
人 先着100人

ふれあい掲示板

市民グループなどから寄せられた催し物案内を掲載しています。詳細は、主催者にお問い合わせください。

新潟アルビレックスBBスクール ふれあいバスケットボール教室

日 7月9日(木)①午後4時30分～5時30分、②午後5時45分～6時45分

場 黒埼地区総合体育館
人 ①年中～小学3年生、②小学4～6年生 各先着10人

持 動きやすい服装、内履き、飲み物、着替え、バスケットボール(持っている人のみ)

申 FAX(025-201-5505)、メール(info@albirex.com)または電話で同スクール(☎025-201-5510)

新型コロナウイルスから生活を守る無料法律相談会

弁護士、税理士、司法書士などの専門家が相談を無料で受けます。

日 7月2日(木)、5日(日)午後1時～5時(1人あたり45分)

場 黒埼市民会館
申 開催日3日前までに電話でさくら司法書士事務所(☎025-201-9436)

B型肝炎特別措置法 電話・個別相談

日 7月4日(土)午前10時～正午
場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀前通1)

内 弁護士による無料電話・個別相談
人 集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族(個別相談は事前申し込みが必要)

申 電話で同事務所(☎025-223-1130)

敬老祝会経費の一部を助成

問い合わせ 西区健康福祉課 地域福祉係(☎025-264-7315)

75歳以上の人を地域でお祝いする際に、経費の一部を助成します。

対象地区	西区全域(四ツ郷屋地区を除く)
対象団体	自治会・町内会、地域コミュニティ協議会
助成対象	9月1日(火)～12月31日(木)に実施する敬老祝会(今年度は新型コロナウイルスの影響から期間を延長します)
助成額(1団体あたり)	自治会・町内会:30,000円の範囲内 地域コミュニティ協議会:200,000円の範囲内
申請期間	7月1日(水)～7月31日(金)に事前申請が必要