

新型コロナウイルス感染症を拡げないために ~年末年始、いま一度、一人一人の心がけが大切です~

寒冷な場面における新型コロナ感染防止等のポイント

密閉し、乾燥した空間での活動が増える冬における感染防止などのポイントをご紹介します。冬の新型コロナ対策へのご協力をお願いします。

1. 基本的な感染防止対策の実施

- マスクを着用（ウイルスを移さない）
- 「5つの場面」を参考に
- 人と人の距離を確保（1mを目安に）
- 3密を避ける、大声を出さない

2. 寒い環境でも換気の実施

- 機械換気による常時換気を
- 機械換気が設置されていない場合は、室温が下がらない範囲で常時窓開け（窓を少し開け、室温は18℃以上を目安に）
- 飲食店などで可能な場合は、CO2センサーを設置してモニターするなど、適切な換気によりCO2濃度を1000ppm以下で維持

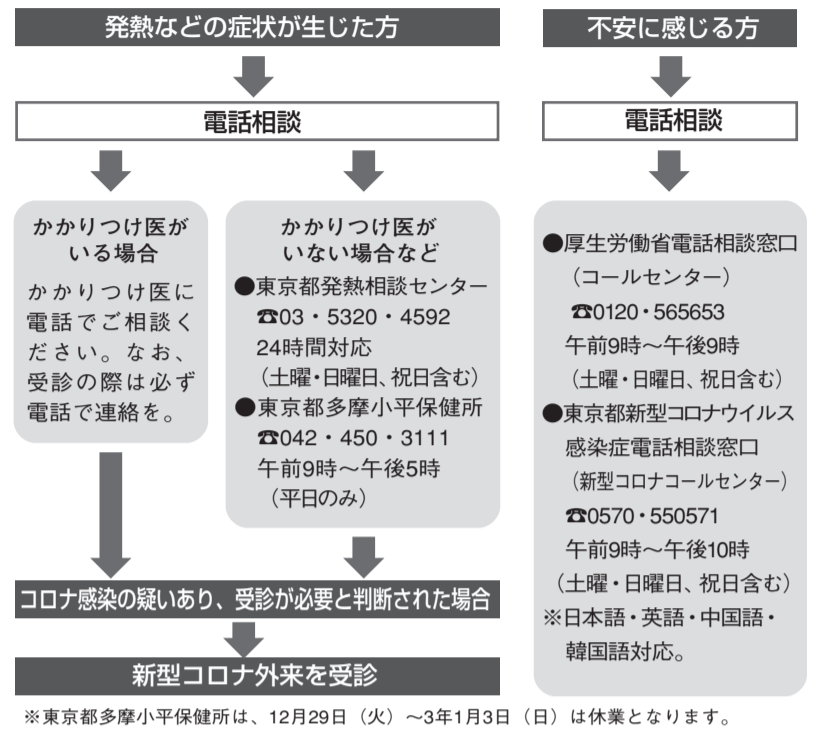
3. 適度な保湿（湿度40%以上を目安）

- 換気しながら加湿を（加湿器使用や洗濯物の室内干し）
- こまめな拭き掃除を

新型コロナウイルス感染症の「いま」についての10の知識

厚生労働省で、現在の状況とこれまでに得られた科学的知見について「10の知識」としてとりまとめられました。詳細は市ホームページをご覧ください（右下QRコードの「感染拡大を防ぐために」から）。

相談窓口のご案内 ~まずは電話で相談を~



感染リスクが高まる「5つの場面」

出典:新型コロナウイルス感染症対策分科会

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



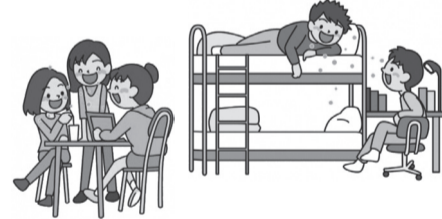
場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



新型コロナウイルス感染症関連情報市ホームページQRコード



▲市内の感染症患者発生状況について



▲感染拡大を防ぐために



▲生活支援情報



▲事業者支援情報

1月のお気軽に無料相談



相談内容・定員	相談員	予約開始日	相談日	時間	会場	問い合わせ先
法律相談 (各日8人)	弁護士	12月24日(木)	6日(水) 13日(水)	午前10時から	市役所2階相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎470・7738
不動産・相続・会社の登記等相談 (5人)	司法書士	1月14日(木)	20日(水) 27日(水)	午後1時から		
表示登記・土地の境界等相談 (4人)	土地家屋調査士	12月22日(火)	6日(水)	午前10時から		
相続・遺言・成年後見等手続き相談 (5人)	行政書士	1月7日(木)	13日(水)	午後1時から		
税務相談 (5人)	税理士	1月12日(火)	20日(水)	午後1時から		
人権・身の上相談 (4人)	人権擁護委員	1月は実施しません				
不動産取引相談 (5人)	宅地建物取引士	12月24日(木)	7日(木)	午後1時から		
交通事故相談 (5人)	弁護士	1月21日(木)	27日(水)	午前10時から		
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談 (4人)	社会保険労務士					
女性の悩みごと相談 (各日5人)	女性カウンセラー	12月23日(水)	4日(月) 12日(火)	午前10時半~午後4時半		
		1月6日(水)	18日(月) 25日(月)	午前10時半~午後4時半		
女性弁護士による法律相談 (4人)	女性弁護士	12月18日(金)	8日(金)	午前9時半~午後0時半		
経営相談	市商工会経営指導員	前日までに	平日	午前10時~午後4時	東久留米市商工会	市商工会 ☎471・7577

相談内容	相談日	時間	会場	相談員	問い合わせ先
耐震相談	1月は実施しません			東久留米建築設計協会会員	同協会事務局・桑原建築設計事務所 ☎476・1515
教育相談 ※電話相談も可。	火曜~土曜日	午前10時~午後5時 (滝山のみ水曜日は6時まで)	中央相談室 (成美教育文化会館内教育センター)	教育相談員	中央相談室 ☎473・3667 滝山相談室 ☎475・8909
母子・父子相談	開庁日	午前8時半~午後5時	児童青少年課 (市役所2階)	母子・父子自立支援員	児童青少年課 ☎470・7736
身体障害者相談	1月は実施しません			身体障害者相談員	障害福祉課 ☎470・7747、ファクス 475・8181
知的障害者相談	1月は実施しません			知的障害者相談員	同センター ☎477・2711
心身障害者(児)相談	平日	午前9時~午後5時	さいわい福祉センター	さいわい福祉センター支援員	同センター ☎477・2711
職業相談	開庁日		市役所2階ワークコーナー	ハローワーク三鷹職員	※直接会場へ。
住宅増改築相談	1月は実施しません				
消費者相談 ※電話相談	平日	午前10時~正午、午後1時~4時		消費生活相談員	市消費者センター ☎473・4505
行政相談	13日(水)	予約不要	生活文化課 (市役所2階)	行政相談委員	生活文化課 ☎470・7738
妊婦訪問	希望する方は右記へ		ご自宅	助産師・保健師	健康課 保健サービス係 ☎477・0022
赤ちゃん訪問	希望する方は右記へ		ご自宅	助産師・保健師	健康課 保健サービス係 ☎477・0022
生活困窮者自立相談	開庁日	午前9時~午後4時	福祉総務課 (市役所1階)	相談支援員	福祉総務課 ☎470・7741