3 ページ 042です。

引き続き、感染防止対策の徹底をお願いします

3月21日に緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、引き続き、感染防止対策を徹底することが大切です。一人一人が思いやりの気持ちを持って行動しましょう。 皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

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

- ●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をすることで、 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があ 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。



お花見時期における公園、河川敷等の 利用についてのお願い

市が所管する都市公園、河川敷などでは、お花 見時期に混雑することが予想されます。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、 飲食を伴う宴会などの利用をお控えいただきます よう、お願いします。

また、散策しながらお花見を楽しむ際にも、マスク着用や混雑を避けるなど、感染拡大防止への取り組みに、ご理解とご協力をお願いします。

詳しくは、都市公園については環境政策課☎470・7753、河川敷などについては管理課道路・河川施設担当☎470・7767または施設建設課下水道施設担当☎470・7759へ。

気軽にできる「こころとからだのメンテナンス」

新しい生活様式への転換が長く続いている今、こころが疲れてきていませんか。ぜひ、 普段の生活のなかで自分のための時間をもち、こころとからだのメンテナンスをしましょう。 今回は、安眠のためのコツを紹介します。

①就寝・起床時間を一定にする

②太陽の光を浴びる

③適度な運動をする

悩みを抱えているあなたへ

ひとりで悩みを抱え込んでいませんか。悩みがふくらみ過ぎてしまうと、こころやからだの不調に繋がります。身近な方や相談窓口などにご相談ください。

こころといのちのホットライン (東京都) ☎0570・087478

(午後2時~翌午前5時半)※年中無休。

市では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、4月21日までの間、公共施設の利用は午後9時までとするなどの利用制限を実施しています。なお、今後、感染防止対策全体の方針のもと、変更になる場合があります。 最新の市の新型コロナウイルス関連情報は、市ホームページをご覧ください。



新型コロナウイルス感染症相談窓口 ~まずは電話で相談を~

新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある方の受診相談

- ●東京都発熱相談センター☎03・5320・4592 (24時間、土曜・日曜日、祝日も受付)
- ●東京都多摩小平保健所☎450・3111 (土曜・日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時受付) ※かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に電話でご相談ください。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的内容(予防など)の相談

●厚生労働省電話相談窓口 (コールセンター) ☎0120・565653 (対応言語と受付時間は次の通りです。土曜・日曜日、祝日も受付) 日本語・英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語:午前9時~ 午後9時

タイ語:午前9時~午後6時

ベトナム語:午前10時~午後7時

●東京都新型コロナウイルス感染症電話相談窓口

(新型コロナコールセンター)

☎0570・550571 (午前9時~午後10時。土曜・日曜日、祝日も受付)

※日本語、英語、中国語、韓国語に対応しています。

新型コロナウイルスワクチンに関する相談窓口

ワクチン接種に関する一般的な内容について

- ●厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター☎0120・761770 (フリーダイヤル)
- (午前9時~午後9時。土曜・日曜日、祝日も受付)
- ●(厚生労働省) 新型コロナウイルス関連及びワクチンについての聴覚障害者 相談窓口

聴覚に障害のある方に向けた個別の相談先として、ファクス、メール アドレスの相談窓口が設置されています(ワクチンに限らず新型コロナウイルス関連に対応)。

ファクス:03・3581・6251

メールアドレス:corona-2020@mhlw.go.jp

ワクチン接種に関する市の対応(接種の予約や会場など)について

- ●東久留米市新型コロナワクチンコールセンター
 - **☎042・420・7177 (かけ間違いのないようにご注意ください)** (土曜・日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時受付)
- ファクス:042・477・0033 (聴覚に障害がある方などからの相談)

【ご注意】ワクチン接種の予約ができるのは、クーポン券 (接種券) が到着 してからとなります。