

## 信州版「新たな日常のすゝめ」冬 ver.

**ウイルスを目・鼻・口から入れないことが最も重要です。**

**基本的な感染防止策（マスクの着用、人と人の距離の確保、3密を避ける、大声を出さない）を徹底いただき、感染を防止するための行動を自ら考え実践し、信州の寒い冬を元気に乗り切りましょう！**

### 参考となる対策

#### 会食を行うときは

- ・ 飲酒は**少人数・短時間**で、深酒は控え**適度な酒量**で
- ・ 箸やコップなどは**使いまわさない**
- ・ 席の配置は**斜め向かい**に
- ・ **ガイドライン**を遵守したお店で



#### 換気の工夫

- ・ 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、**窓を常に少し開けて換気**を実施（室温は18℃以上を目安）



#### 保湿の実施

- ・ 加湿器の使用や洗濯物の室内干しで**加湿**を実施（湿度40%以上を目安）
- ・ こまめな**拭き掃除**を



#### こんな場面が危険です

- ・ **マスクなし**での会話（感染事例：カラオケ など）
- ・ 仕事での休憩時間に入った時など、**気の緩みや環境の変化が起こる場面**（感染事例：休憩室、喫煙所、更衣室 など）
- ・ 狭い空間での**共同生活**（感染事例：寮の部屋、共用トイレ など）



#### ～今、みなさんに考えていただきたいこと～

- ① 最近「これくらいなら大丈夫だ」と、人と人の距離が近くなっていませんか？
- ② 消毒や手洗いをすっかり忘れてしまうことが増えていませんか？
- ③ 自分が元気なら、人にうつさないと思っていませんか？
- ④ マスクをしていれば、換気や加湿は必要ないと思っていませんか？
- ⑤ 「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と思っていませんか？

## SNS 等による情報発信



### LINE 公式アカウント「長野県-新型コロナ対策パーソナルサポート」

「**長野県-新型コロナ対策パーソナルサポート**」と「友だち」になり、あなたの状態を入力いただくことで、一人ひとりの状態に合わせた**新型コロナウイルス感染症に関する情報**をお知らせします。

また、新型コロナ対策推進宣言を実施している店舗等を見やすいマップで調べることができます。

【<https://lin.ee/9aR5SmI>】



### twitter 長野県\_新型コロナウイルス対策情報

**twitter** で長野県内の新型コロナウイルスに関する情報をお伝えします。ぜひフォローをお願いします。

【[https://twitter.com/nagano\\_coron](https://twitter.com/nagano_coron)】



### YouTube 新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために

長野県民の皆様「いま、知っておいてほしいこと」を分かりやすくお伝えしています。

【<https://www.youtube.com/channel/UCUdpuTxrK48m9O9dIPpo7yA>】



## 行動記録アプリ「どこキャッチ」



「新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳」をベースに、3つの機能がスマートフォンで利用可能です。

- 行動履歴および体調記録機能
  - アプリを介したコロナ対策手帳の情報閲覧
  - 重要なメッセージやコロナ対策手帳の更新内容等の受信
- 国の接触確認アプリ「COCOA」とあわせ、ご活用ください。



長野県南信州地域振興局 総務管理課

TEL 0265-53-0402 (直通)

長野県飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課

TEL 0265-53-0443 (直通)

豊丘村役場 新型コロナウイルス感染症対策本部

TEL 0265-35-9050 (総務課)