

今、みなさんに考えてほしいこと

新型コロナウイルス感染症長野県対策本部

長野県では、毎日たくさんの方が新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に感染したことがわかっています。入院する人も増えています。命を守るために、もう一度どうすればいいか考えて、みんなで気をつけましょう。

次のことができていますか？

- ① 他の人と離れて座ったり、話したりしていますか？
- ② 手を洗ったり、消毒したりしていますか？
- ③ 具合が悪くない時も、新型コロナウイルスに気をつけていますか？
- ④ 換気〈＝空気を入れ替えること〉や加湿〈＝空気が乾かないようにすること〉をしていますか？
- ⑤ 高齢者〈＝年を取った人、お年寄り〉や病気になる人、その周りの人は、特に新型コロナウイルスに気をつけていますか？

① 他の人と離れて座ったり、話したりしていますか？

新型コロナウイルス感染症に感染しないために、他の人と離れて座ったり、マスクをつけたりすることは大切です。

もう一度、自分が行く場所、自分がいる場所について考えて、感染しないように気をつけてください（例えば、他の人と離れる。マスクをつける）。

気をつけることが難しい場所には行かないでください。



② 手を洗ったり、消毒したりしていますか？

たくさんの店が消毒液を置いています。店にいる時間が短い時や、急いでいる時も消毒を忘れないでください。手を洗ったり、消毒したりすることは、新型コロナウイルス感染症に感染しないためにとっても大切です。



③ 具合が悪くない時も、新型コロナウイルスに気をつけていますか？

具合が悪くない人も、新型コロナウイルス感染症に感染しているかもしれません。具合が悪くない時も、マスクをつけたり、他の人と離れたりして気をつけてください。

もし具合が悪くなったら、家にいてください。

新型コロナウイルス感染症に感染したかもしれないと心配なときは、0120-974-998に電話すれば、外国語で話すことができます。（24時間対応）



④ 換気〈＝空気を入れ替えること〉や加湿〈＝空気が乾かないようにすること〉をしていますか？

冬は空気が乾いて、ウイルスに感染しやすくなります。部屋の湿度〈＝空気中の水の量〉をあげて、感染しないように気をつけてください。部屋の中のウイルスを減らすために、換気もしてください。



⑤ 高齢者〈＝年を取った人、お年寄り〉や病気になる人、その周りの人は、特に新型コロナウイルスに気をつけていますか？

高齢者や病気になる人は、新型コロナウイルスに感染すると、病気が重くなります。感染しないように、特に気をつけてください。これから寒くなります。寒いと、ウイルスに感染しやすくなります。周りの人も気をつけてください。