

市民の皆様へのお願い

～ 新型コロナ 再拡大防止に向けた実践 ～

京都市内では、飲食の機会だけでなく職場や学校、また、家庭内や施設内などで感染が広がっています。改めて、皆さん一人ひとりの実践をお願いします。

感染防止のポイント

改めて、基本的な対策の実践をお願いします

- ・マスクの着用、手洗い、身体的距離の確保の実践を！
（「帰宅したら、まず手洗い、うがい」の徹底を！）
- ・3つの密（密閉・密集・密接）を避ける
- ・大声での会話や歌唱を伴う宴会・飲み会を控える
（飲食等マスクを外す場面は特に注意！）
- ・日常的に体温計測等の体調管理を行い、
少しでも具合が悪い場合はためらわず仕事や学校を休む
- ・感染防止対策に取り組まれている店舗の利用を！



ガイドライン推進宣言事業所ステッカーが目印です。
皆様御自身も店舗のルールを守ってください。
店舗として感染防止対策に取り組まれているので、
皆様も店舗の取組に協力し、安心安全に飲食を楽しんでください。

- ・「京都市コロナあんしん追跡サービス」等の活用を

店頭で掲示されているQRコードを読み取ることで登録できます。
※国の接触確認アプリ「COCOA」も御活用を。



新たに、次の対策の実践もお願いします

- ・寒い環境でも換気の実践を！ [新型コロナウイルス感染症対策分科会提言]

機械換気による常時換気
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！）

- ・適度な保湿を！（湿度40%以上を目安）

[新型コロナウイルス感染症対策分科会提言]

- ・発熱などの症状のある方は、
まずは地域の診療所（かかりつけ医）に
電話相談を！

- ・高齢者インフルエンザ予防接種の活用を！



感染リスク が高まる 「5つの場面」

① 飲酒を伴う懇親会等



② 大人数や長時間に およぶ飲食



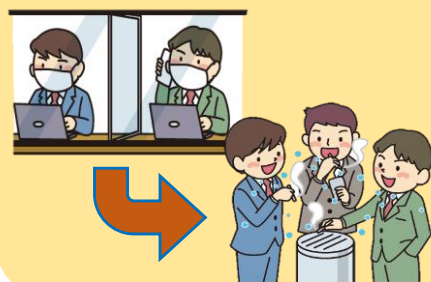
③ マスクなしの会話



④ 狭い空間での 共同生活



⑤ 休憩時間に入った ときなど(居場所の切り替わり)



5つの場面は、感染が起きやすいので注意が必要です。

高齢者等の重症化のリスクのある方を守るために

無理してしまった
ナナさん編

飲食の機会、職場や学校、家庭内や施設内など、様々な場所で感染が広がっています。発症直後は最もウイルス量が多く、感染を広げやすいと言われています。無理せず慎重な行動を。

1 ナナさんは一人暮らしの学生。
ある日、親友たちと久しぶりに語り合い、
気が付けば朝に。



さすがに疲れたのか、だるさが続き、
その後、頭痛もてきました。

2 体調が戻らないナナさんですが、
週末は祖母の誕生日。
少し無理して、従妹とお祝いに参加。



しかし、その後もだるさが治りません...

3 ナナさんは、かかりつけ医の判断でPCR検査へ。
翌日陽性が判明。



祖母や従妹たちもナナさんの濃厚接触者となり、
2週間の健康観察(自宅待機)が必要に。
影響が広がりました。

4 幸い、ナナさんは軽症で済み、
他の人への感染もありませんでした。



・少しでも体調が悪い時は無理せず自宅療養
・高齢の方などに会う場合は特に注意

※これは、京都市内を想定した物語。誰もが感染する可能性があります。感染された方や医療機関等への誹謗中傷はやめましょう。

感染された方や医療関係者等への誹謗中傷は許されない行為です。
正しい情報に基づき冷静な行動を取ってください。

●お問合せ 京都市新型コロナウイルス感染症対策本部
電話：075-222-3342
(平日9時から17時まで)

