

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため 皆さまのご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう

集団感染を防ぐためには、日常生活の中で、①密閉、②密集、③密接の3つの「密」を避けることが大切です。特に、換気の悪い密閉空間では感染の危険性が高くなるため、30分に1回程度窓を開けて換気するなど、意識して行いましょう。

- ①換気の悪い「密閉空間」
- ②多数が集まる「密集場所」
- ③間近で会話や発声をする「密接場面」

3つの条件がそろると
集団感染発生リスクが
高まります！

せき 咳エチケットを心掛けましょう

ウイルスの潜伏期間中、自らが感染していると気付いていない人が他の人に移さないためには、マスクの着用が有効です。使い捨てマスクが無いときは、ガーゼマスクやタオルなど、口をふさげるものでも飛沫(ひまつ)の飛び散りを防ぐ効果があります。次のような咳エチケットを心掛けましょう。

- ・マスクを着用します
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います
- ・周囲の人からなるべく離れます

正しいマスクの着用



出典：首相官邸ホームページより

なるべく体を動かしましょう

圓角川介護予防センター ☎422-1220

新型コロナウイルス対策のため外出を控えることで、活動量が減り、筋肉の衰えにつながる恐れがあります。座ったまま長時間過ごさず足踏みや体操を行うなど、自宅の中でもなるべく体を動かし、活動量を増やしましょう。

角川介護予防センターホームページ(<https://www.kadokawakaigo.jp>)では、自宅でする簡単な運動を公開しています。動画を見ながら、一緒に体を動かしましょう。



こまめに手を洗いましょう

ドアノブや手すりなどに触れることで、手にウイルスが付着する可能性があります。ウイルスが付着した手で目元や鼻をこすると感染につながるため、こまめに手を洗いましょう。

- ・外から帰った後や食事の前、人が触りやすい場所に触れたときは、手を洗いましょう
- ・手を洗うときは、石けんをよく泡立て、30秒以上時間をかけて丁寧に洗いましょう

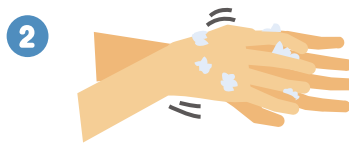
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：首相官邸ホームページより

住民異動届・各種証明発行などの手続きは、**地区センター** をご利用ください

圏市民生活相談課 ☎443-2046

市役所本庁の窓口だけでなく、地区センター(市内中心部など一部を除く)の窓口でも受け付けています。不特定多数の方との接触を防ぐためにも、お近くの地区センターをご利用ください。

お近くの地区センターは、市ホームページ(「地区センター」で検索)から確認してください。

※下記の地区センターでは、証明書などの即日交付は行っていません。

富山地域…総曲輪、愛宕、安野屋、八人町、五番町、柳町、清水町、星井町、西田地方

八尾地域…仁歩、大長谷

その他、取扱業務など詳細は、各地区センターにお問い合わせください。