

まん延(えん)防止等(ぼうしとう) 重点措置(じゅうてんそち)が つづきます ウイルスに かからないように 気(き)をつけてください!

兵庫県(ひょうごけん)の「まん延(えん)防止等(ぼうしとう)重点措置(じゅうてんそち)」は 3月(がつ)21日(にち)まで つづきます。兵庫県(ひょうごけん)で ウイルスに かかる人(ひと)は すこしずつ 減(へ)っています。でも 今(いま)も 1週間(しゅうかん)に 平均(へいきん) 3000人(にん)以上(いじょう)が ウイルスに かかっています。そして ウイルスに かかって 重(おも)い病気(びょうき)に なった人(ひと)のためのベッドは 60%以上(いじょう)使(つか)っています。

家(いえ)、高齢者施設(こうれいしゃしせつ)、学校(がっこう)、保育所(ほいくしょ)、働(はたら)いている場所(ばしょ)で ウイルスに かかる人(ひと)が 多(おお)いです。65歳(さい)以上(いじょう)の人(ひと)で ウイルスに かかって 死(し)ぬ人(ひと)が 増(ふ)えています。ウイルスが 広(ひろ)がるのを はやく 止(と)めなければ なりません。オミクロン株(かぶ)に かからないように よく 気(き)をつけてください。

【オミクロン株(かぶ)の特徴(とくちょう)】

- ・ 飛沫(ひまつ)から ウイルスに かかることや、新(あたらしい)空気(くうき)が 入(はい)らない部屋(へや)で ウイルスに かかることが 多(おお)いです。
- ・ 子(こ)どもが ウイルスに かかりやすいです。学校(がっこう)で 子(こ)どもが ウイルスにかかって、家(いえ)で ウイルスが 広(ひろ)がることが 多(おお)いです。
- ・ 65歳(さい)以上(いじょう)の人(ひと)で 病気(びょうき)が ある人(ひと)が ウイルスに かかると、病気(びょうき)が 悪(わる)くなることがあります。

1. ウイルスに かからないように 気(き)をつけてください

- ときどき 部屋(へや)に 新(あたらしい)空気(くうき)を 入(い)れてください。マスクを してください。よく 手(て)を 洗(あら)って 消毒(しょうどく)してください。新(あたらしい)空気(くうき)が 入(はい)らない場所(ばしょ)に 行(い)かないでください。人(ひと)が 多(おおい)場所(ばしょ)に 行(い)かないでください。人(ひと)と 近(ちか)くで 話(はな)さないでください。ウイルスに かからないように、毎日(まいにち)の生活(せいかつ)の中(なか)で よく 気(き)をつけてください。
- 家(いえ)でも よく 手(て)を 洗(あら)って 消毒(しょうどく)してください。部屋(へや)に 新(あたらしい)空気(くうき)を 入(い)れてください。家族(かぞく)の 体(からだ)の 具合(ぐあい)に 気(き)をつけてください。65歳(さい)以上(いじょう)の人(ひと)や 子(こ)どもが ウイルスに かからないように よく 気(き)をつけてください。
- 人(ひと)と いっしょに ごはんを 食(た)べるとき、少(すく)ない人数(にんずう)で 食(た)べてください。できるだけ 話(はな)さないで 食(た)べてください。話(はな)すとき かならず マスクを してください。不織布(ふしょくふ)マスクが おすすめです。
- 人(ひと)に 物(もの)を 借(かり)たり いっしょに 物(もの)を 使(つか)ったり しないでください。飛沫(ひまつ)が ついているかもしれません。人(ひと)と いっしょに 使(つか)う物(もの)は 使(つか)う前(まえ)と 使(つか)った後(あと)に かならず 消毒(しょうどく)してください。
- 少(すこ)しでも 熱(ねつ)や せきが 出(で)ているとき、できるだけ 外(そと)に 行(い)かないでください。病院(びょういん)に 電話(でんわ)してから、病院(びょういん)に 行(い)ってください。

2. ウイルスに かかりやすいことを しないでください

- ・ 人(ひと)が 多(おお)い場所(ばしょ)に できるだけ 行(い)かないでください。
人(ひと)が 多(おお)い時間(じかん)に 外(そと)に 行(い)かないでください。
少(すく)ない人数(にんずう)で 行動(こうどう)してください。
- ・ とくに 65歳(さい)以上(いじょう)の人(ひと)や 病気(びょうき)が ある人(ひと)は ウイルスに
かかりやすい行動(こうどう)を 少(すく)なくしてください。
人(ひと)と 会(あ)うとき、少(すく)ない人数(にんずう)で 会(あ)ってください。
- ・ たくさんの人(ひと)が 来(く)る施設(しせつ)は ウイルスが 広(ひろ)がらないように よく 気(き)を
つけてください。
お客(きゃく)さんが 多(おお)く なりすぎないように してください。
お客(きゃく)さんが マスクを するように 注意(ちゅうい)してください。
飛沫感染(ひまつ かんせん)を しないように 対策(たいさく)を してください。
- ・ 熱(ねつ)が あるときや 体(からだ)の具合(ぐあい)が 悪(わる)いとき、できるだけ 外(そと)に
行(い)かないでください。

3. ワクチンを 注射(ちゅうしゃ)してください

- ・ 3回目(かいめ)のワクチンを 注射(ちゅうしゃ)してください。1回目(かいめ)と 2回目(かいめ)の
ワクチンが まだの人(ひと)も ぜひ ワクチンを 注射(ちゅうしゃ)してください。
とくに 65歳(さい)以上(いじょう)の人(ひと)や 病気(びょうき)が ある人(ひと)は ぜひ ワクチンを
注射(ちゅうしゃ)してください。

クラスターが起(お)こらないようにするために

※「クラスター」同(おな)じ場所(ばしょ)で たくさんの人(ひと)が ウイルスに かかること

高齢者施設
(こうれいしゃしせつ)
など

- ウイルスが 広(ひろ)がらないように 気(き)をつけてください。施設(しせつ)の人(ひと)が ウイルスに かったときのために、準備(じゅんび)してください。兵庫県(ひょうごけん)が 作(つく)った介護施設(かいご しせつ)のための 感染予防(かんせん よぼう) ポスターや チェックリストを 見(み)てください。国(くに)の「介護現場(かいご げんば)における 感染対策(かんせん たいさく)の 手引(てびき)」を 見(み)てください。
- 施設(しせつ)を 利用(りよう)している人(ひと)や スタッフは ぜひ 3回目(かいめ)の ワクチンを 注射(ちゅうしゃ)してください。
- スタッフや 施設(しせつ)を 利用(りよう)する人(ひと)の 体(からだ)の具合(ぐあい)に 毎日(まいにち) よく 気(き)をつけてください。何回(なんかい)も 検査(けんさ)を 受(う)けてください。
- 面会(めんかい)に 来(き)た人(ひと)から ウイルスが うつらないように、オンラインで 面会(めんかい)を してください。
- 往診医師(おうしん いし)に 来(き)てもらってください。兵庫県(ひょうごけん)の施設(しせつ)は 往診医師(おうしん いし)を おねがいすることができます。「往診医師(おうしん いし)」は 施設(しせつ)に 来(き)て 診察(しんさつ)する医者(いしゃ)のことです。
- 施設(しせつ)から 病院(びょういん)に 入院(にゅういん)した人(ひと)が 退院(たいいん)するとき、できるだけ 早(はや)く 施設(しせつ)に 戻(もど)ることができるように 準備(じゅんび)してください。ウイルスが 広(ひろ)がらないように 気(き)をつけながら、施設(しせつ)を 続(つづ)けてください。そのために「感染管理認定看護師(かんせんかんりにんてい かんごし)」に 来(き)てもらってください。兵庫県(ひょうごけん)の施設(しせつ)は「感染管理認定看護師(かんせんかんりにんてい かんごし)」を おねがいすることができます。これは ウイルス対策(たいさく)に くわしい看護師(かんごし)のことです。

クラスターが起(お)こらないようにするために

※「クラスター」同(おな)じ場所(ばしょ)で たくさんの人(ひと)が ウイルスに かかること

学校(がっこう)
など

- 下(した)のような ウイルスに かかりやすい活動(かつどう)は できるだけ しないでください。

れい

- ・ 教室(きょうしつ)で 人(ひと)と 近(ちか)くなって 合唱(がっしょう)すること
- ・ 教室(きょうしつ)で 人(ひと)と 近(ちか)くなって リコーダーなどの 管楽器(かんがっき)を 演奏(えんそう)すること
- ・ 体育(たいいく)で たくさんの人(ひと)が 近(ちか)くに 集(あつ)まって 運動(うんどう)すること

- 体育(たいいく)の授業中(じゅぎょうちゅう)、運動(うんどう)を していないときは できるだけ マスクを してください。
- 部活動(ぶかつどう)で、他(ほか)の学校(がっこう)との 練習試合(れんしゅう じあい)や 合宿(がっしゅく)などを できるだけ しないでください。
公式試合(こうしき じあい)は 参加(さんか)しても いいです。
- 子(こ)どもの年齢(ねんれい)などに 合(あ)わせて、学校(がっこう)に 来(く)る時間(じかん)を 変(か)えたり オンライン授業(じゅぎょう)を したり してください。

クラスターが起(お)こらないようにするために

※「クラスター」同(おな)じ場所(ばしょ)で たくさんの人(ひと)が ウイルスに かかること

保育所(ほいくしょ)

認定(にんてい)
こども園(えん)

放課後(ほうかご)
児童(じどう)クラブ
など

- スタッフや 親(おや)は かならず マスクを してください。マスクを することが できる子(こ)どもは スタッフと親(おや)が よく 気(き)をつけながら 今(いま)は できるだけ マスクを してください。
※2歳(さい)より 下(した)の 子(こ)どもは マスクを しないほうがいいです。もし 0歳(さい)から 2歳(さい)の子(こ)どもが マスクを するときは、体(からだ)の具合(ぐあい)に とくに よく 気(き)をつけてください。
※子(こ)どもの 体(からだ)の具合(ぐあい)が 悪(わる)いときや、マスクを 長(なが)い 時間(じかん) することが できない子(こ)どもは、がんばって マスクを しなくても いいです。
- ウイルスに かかりやすい活動(かつどう)を しないでください。人数(にんずう)が 少(すく)ないグループに するなど、ウイルスが 広(ひろ)がらないように してください。
- 遊具(ゆうぐ)や おもちゃを みんなで 使(つか)うときは 消毒(しょうどく)してください。
- たくさん 人(ひと)が 集(あつま)る行事(ぎょうじ)は できるだけ しないでください。親(おや)が 来(く)る行事(ぎょうじ)は 中止(ちゅうし)か 延期(えんき)してください。
- 手(て)を よく 洗(あら)ってください。できるだけ 向(む)かい合(あ)って 座(すわ)らないように してください。
- スタッフが ウイルスに かかったかもしれないときは、早(はや)く 仕事(しごと)に 戻(もど)ることが できるように 検査(けんさ)を してください。

クラスターが起(お)こらないようにするために

※「クラスター」同(おな)じ場所(ばしょ)で たくさんの人(ひと)が ウイルスに かかること

店(みせ)
施設(しせつ)
会社(かいしゃ)
など

- できるだけ 家(いえ)で 仕事(しごと)をしてください。仕事(しごと)で 会社(かいしゃ)に 来(く)る人(ひと)を 少(すく)なくしてください。
テレワーク(在宅勤務 ざいたく きんむ)を 早(はや)めに 始(はじ)めてください。
- 仕事(しごと)のために ウイルスが 広(ひろ)がっている地域(ちいき)に 行(い)くときは、
ウイルスに かからないように よく 気(き)をつけてください。
- ウイルスが 広(ひろ)がっているときも 仕事(しごと)を 続(つづ)けなければならない店(みせ)、施設(しせつ)、会社(かいしゃ)は、BCP(業務継続計画 ぎょうむ けいぞく けいかく)を 確認(かくにん)してください。
とくに たいせつな仕事(しごと)を 決(き)めたり、必要(ひつよう)な物(もの)が 無(な)くならないように、早(はや)めに 買(か)ったりしてください。
仕事(しごと)を 続(つづ)けることが できるように、準備(じゅんび)してください。