

(この内容は3月16日時点のものです)

飛騨市新型コロナウイルス対策本部から市民の皆さまへ

## コロナウイルスに負けないための Q & A

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として、長期的に感染予防を続けることが必要となってきました。そのため、感染のリスクを下げつつも、ストレスにならないよう無理のない生活を送ることがとても大切になってきています。

毎日の生活のなかで、完全に感染を防ぐことは出来ませんが、リスクを知って適切な予防行動をすることで安全性は大きく向上します。飛騨市での生活におけるQ & Aを作成しましたので参考にしてください。

一人ひとりが、手洗いや咳エチケット等の一般的な感染予防を基本として、

- ① 換気の悪い密閉空間
- ② 多くの人が密集
- ③ 近距離での会話や発声

この3つの条件が同時に揃う場所や場面を予測し、避ける行動をとってください。

Q 1	公園遊びは大丈夫ですか？
A 1	公園はつねに空気が循環していて、密閉空間でもありません。 公園自体の感染リスクは高くありませんが、遊具を触ったり、多くの人が近距離で集まって会話したり、他の子とじゃれあったりすることは注意が必要です。 ○ 遊具で遊んだ後は、しっかり手洗いをしましょう。 ○ 遊具を触った手で、顔を触らないようにしましょう。 ○ 遊具を使わず、数人で使える遊び道具（バドミントン、テニス、縄跳び、ボールなど）を持参して遊ぶとよいでしょう。 ○ 小さなお子さんがじゃれあって遊ぶような場面がみられたら、声かけするなど、保護者は目をかけてください。

Q2	グラウンドでスポーツをしてもよいですか？
A2	<p>屋外ですので、グラウンド自体の感染リスクは高くありません。</p> <p>野球、テニス、グラウンドゴルフなど、選手間の距離が離れているようなスポーツは行ってよいと考えます。サッカーなどの接触プレーがおきるものについては、技術練習にとどめたほうがよいでしょう。</p> <p>ミーティングやコーチングの際には、別場所に集まることなく、グラウンド上で距離をとって行いましょう。</p> <p>グラウンド集合、グラウンド解散を心がけましょう。</p>

Q3	屋内の体育施設（体育館・土間付屋内運動場）でのスポーツはどうでしょうか？
A3	<p>感染予防は、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 換気の悪い密閉空間</li> <li>○ 多くの人々が密集</li> <li>○ 近距離での会話や発声</li> </ul> <p>この3つの条件を避ける行動をとることです。このことから、この条件が重ならないようにすることで体育館も利用できます。</p> <p>バレーボール、バスケットボール、剣道、柔道など、試合形式の練習はできませんが、個人の技能を高めるような練習は可能です。</p> <p>また、下記のこと合わせて気をつけてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 窓を開けて使用しましょう。</li> <li>○ 試合形式の練習は控えましょう。</li> <li>○ ミーティングやコーチングで、集合して話すことは控えましょう。</li> <li>○ 全員が使用するボールなどは、清拭（石鹸洗浄またはアルコール消毒を推奨）し、使用後に手洗いをしましょう。</li> </ul>

Q4	集会はダメですか？
A4	<p>人が多く集まる室内での集会の開催や参加はできるだけ控えるとなっておりますが、必要な会議などに関しては以下をご留意ください。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 体調不良の方は参加を遠慮する（特に咳・くしゃみ）。</li> <li>② 部屋に入る前に、絶対に手洗いかアルコール消毒をする。</li> <li>③ なるべくマスクを着用する。</li> <li>④ 席の間隔を広げる（対面の距離は2 m以上空ける（小声なら1 m）。横も手を伸ばせるくらいが望ましい）</li> <li>⑤ 換気をよくする（窓を開けての開催や、無理な場合でも1時間毎に5～10分の換気を行う）</li> <li>⑥ 終わった後の手洗いも大切です。</li> </ol> <p>この6つを守ることで、通常の会議は開催できると考えます。</p>

Q5	公民館のサークル活動でやってよいものとダメなものがありますか？
A5	<p>大声を出したり、激しく呼吸したりするような内容、（コーラス、詩吟など）の活動については、隊列を組んだり、狭い部屋で向かい合っの練習は控えましょう。また、できればマスクをつけましょう（飛沫が飛ばないので、リスクは大幅に下がります）。ヨガ、太極拳、民謡等からだを動かすものは、他者との距離を広くとりましょう。英会話などは、なるべく対面での会話を避けて練習しましょう。</p> <p>絵手紙、手話、囲碁、絵画、華道・・・等も上記「A4」の6つの約束をしっかりと守りましょう。</p> <p>いずれの活動も、感染拡大の3つの条件が同時に揃う場所や場面を予測し、考えて行動しましょう。</p>

Q6	図書館の利用は大丈夫ですか？
A6	<p>通常の図書の貸し出しは大丈夫ですが、館内にとどまっの閲覧や勉強は控えましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体調不良の方は利用を控えてください（貸し出し中の自己管理を含む）。</li> <li>○ 図書館に入る前の手洗いや手指消毒を徹底しましょう。</li> </ul>

Q7	飲み会はやっても大丈夫ですか？
A7	<p>飲み会の多くは近距離で会話することになります。またお酒が入ることで、声も大きくなり、飛沫がたくさん飛ぶ状態になります。また、大皿の料理でトングや箸を共有することは、接触感染をおこすことになります。</p> <p>これらのことから、飲み会の感染のリスクは低いいため、下記のルールを守って利用しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 風邪症状のない4～5人くらいまでの少人数で行いましょう。</li> <li>○ 飲み会の前には、石鹸等で手洗いをしっかりしましょう。また、トイレで席に立った際など、こまめに手を洗いましょう。</li> <li>○ 食事を注文するときは、なるべく一人ひとりの盛りつけをしてもらいましょう。</li> <li>○ 大皿の時は、銘々皿を用意してもらい、最初に人数分に取り分けてしまいましょう。(食器や箸、トングなどの共有はやめましょう。)</li> <li>○ できれば対面で座らず横に並んで座りましょう。 対面の場合は、互い違いにするなどできる限り席の間隔をあけましょう。</li> <li>○ 静かに話しましょう。</li> <li>○ 咳エチケットをきっちり守りましょう。</li> <li>○ とにかく換気が大切です。(1時間に5～10分の換気を行いましょう)</li> <li>○ 返盃や回し飲みやつき合いはダメです。</li> <li>○ ルールが守れなくなるまで飲みません。</li> </ul>

問合先	飛騨市古川町保健センター
電話	0577-73-2948