

新型コロナに負けない！！③

社会の中での感染予防（「自分がうつらない」、「自分がうつさない」工夫を）

コロナウイルスは特定の条件下で非常に感染力が強いことがわかっています。よく言われる3密（密閉・密集・密接）の空間と、息の上がるような運動や大きな声で話すことで感染が起りやすくなります。また接触感染が多く、物に付着した状態で2-3日ウイルスが生き続けるため、人が触ったものを別の人が触れることでの感染が起りやすいと言われていています。その事をふまえて、自分の生活の中で感染の危険があるところを考えてみてください。

①職場での注意

秩父地域では満員電車などの人が密集する機会は少ないと思います。みなさんが会食や習い事などを自粛していただいている中で、やむをえず3密になりやすいのは職場かと思います。職場ではとにかく3密を避けることを意識してください。

- ・当然ですが、テレワークなどで人との接触を避けるのは非常に有効です。
- ・出勤が必要な場合は人と人との距離を普段から極力2m開けて、室内の職場では常に空気の流れを作るよう持続的に換気してください。長時間の会話が必要な場合は、電話やオンライン会議システムを使うなど対面での会話は極力控えるようにしてください。
- ・食事は、人となるべく向かい合わせにならない様にして、食事中的会話は控えてください。会話する場合は食事を終えてからマスクをして、2m程度（互いに手を伸ばしても触れないくらい、大体3歩くらい）距離をとってしてください。食事中会話がないのは寂しいですが、今は是非我慢してください。

②買い物時の注意

日常的な食料品や日用品の買い物は必要ですが、注意する点がたくさんあります。

- ・必ずマスクをしていきましょう。食料品などの前で立ち話などは控えてください。
- ・カートや買い物かごを触る前には必ずアルコール消毒をしてください。すでにカートなどにウイルスが付着している可能性、自分が付着させてしまう可能性があります。
- ・一度手に取った商品はなるべく棚に戻さないようにしてください。多くの方が接触することで感染の危険は高まります。特に野菜類など加熱しないものについては、触ったら戻さないようにみんなで心がけましょう。
- ・レジに並ぶ時や買った物を袋に詰める時など、周囲の人と距離をとりましょう。ソーシャルディスタンス（2m以上距離をあける）を保つように常に意識してください。
- ・お金を触った後は、顔の周囲を触らないようにしましょう。レジ袋に買った物を入れる際に、共有のおしぼりで指を湿らしたり、指をなめたりしないよ

うにしましょう。

- ・買い物を終えて、カートや買い物かごを返したら、必ずアルコール消毒してください。
- ・帰宅後は必ず良く手を洗ってください。家の中にウイルスを持ち込まないという意識が大切です。買ってきたもので、ウイルスの付着が心配なものは洗浄するか除菌することを心がけてください。

③外出についての注意

- ・不要不急の外出は控えてください。接触する人が多ければ多いほど感染が広がる危険性は高まります。特に人が集まる室内には行かない様にしてください。
- ・秩父地域外への移動は原則控えてください。仕事などでやむをえず行き来する場合は、特に感染予防に注意してください。今後の秩父地域での感染拡大を防ぐには、都心と行き来のある方達の予防意識と行動変容が非常に重要です。一人一人が「自分の身をしっかり守る」、「絶対に秩父地域にウイルスを持ちこまない」という気持ちで注意していただきたいと思います。
- ・外食は極力控えてください。ただ地域の飲食店などはコロナによる大変な被害を受けており、行きつけのお店などの力になりたいと思われる方もたくさんいらっしゃると思います。今、多くの飲食店がテイクアウトを始めるなど、感染対策をして下さっています。もしテイクアウトができるなら、それがお店にとってもお客さんにとっても一番安全でよい方法だと思います。
- ・屋外では、人と適切な距離を保っていれば感染する危険は少ないとされています。是非一日一回は外に出るようにしてください。ずっと家にこもっていることは、健康上望ましくありません。外の空気を吸って、日の光を浴びて、軽い運動をする時間を作ってください。気分転換にもなると思います。ただ、運動時の注意として、息が上がるような運動時は感染の危険がある範囲が広くなるといわれています。なるべく広いところで、周囲の人と10m（テニスコートの横幅くらい）程度距離をとって運動することを心がけてください。
- ・秩父地域の公園（ミューズパーク、羊山等）は都心のような混雑は見られませんが、それでもボール遊びなどで周りの人に迷惑がかからないような配慮が必要です。
公園内の遊具を使用後は必ず手指の消毒に心掛けましょう。

④観光客への対応

- ・秩父地域は緊急事態宣言の対象地域でありながら比較的感染者が少なく、また都心から自家用車で気軽に来られるため、ゴールデンウィークに観光客が増加し地域全体が感染の危険にさらされることが予想されます。観光客の抑制は観光業・飲食業の方々には甚大な被害を与えることとなりますが、少なくとも緊急事態宣言の期間は極力秩父への観光誘致を控えていただいた方がよいと思います。多くの観光施設や飲食店が営業を自粛することが観光客から地域への感染拡大を防ぎ地域住民の健康を守ることとなります。地域全体

として、今は観光客を積極的に招かないことを意識していただきたいと思います。なるべく短期間でこの状況が改善され、この事態を安全に乗り切った街として秩父地域の観光が盛り上がることを祈っています。

⑤帰省者へのお願い

ゴールデンウィークに都心部から秩父地域に帰省を考えている方々がいるかと思えます。秩父出身者の帰省は本来拒みたくありませんが、今回の連休は極力人の移動を控えるようにしてください。これは国全体として感染地域の拡大を防ぐためにとっても重要です。無症状でも感染を広げてしまう危険があるからです。もし帰省される場合は、家族以外の方との接触は控えてください。帰省者から感染が地域に拡大することがないように、是非ご協力をお願いします。

また、逆に今年は帰省を我慢して都心で頑張っているご家族もいらっしゃるかと思えます。是非電話などで励ましてあげてください。都心部は秩父地域よりもさらに緊張が高い状況です。頻繁なコミュニケーションでお互いに気分転換ができるよう心がけてください。

文責 近藤俊夫