

年末年始

I
飲酒を伴う
懇親会

II
大人数や長時間の
飲食

III
マスクなしでの
会話

IV
狭い空間での
共同生活

V
居場所の
切り替わり

5つの場面 に気を付けて

いつでもマスク、手洗い・消毒忘れずに!!

市長メッセージ

現在、中野市内で多くの新型コロナウイルス感染症陽性者が確認されており、市民の皆さまには、これまでも感染予防を行っていただいております。

市民の皆さまには、これまでも感染予防を行っていただいております。が、年末年始は人の往来が多くなる季節です。

あらためて基本的な感染防止策である「マスクの着用」「手洗い・消毒」「人と人との距離の確保（ソーシャルディスタンス）」「3密を避ける」「大声を出さない」を徹底していただき、北信州の寒い冬を元気に「全集中！」で乗り切りましょう！

また、新型コロナウイルスは、どなたでも感染する可能性があります。陽性者やその家族、勤務先、そして医療従事者に対する不当な誹謗中傷は絶対にやめましょう！

令和2年12月20日

中野市長

湯本隆英

各種のご相談はこちらまで

- ◆中野市人権センター 人権相談専用電話
0269-26-2287 (直通電話)
(平日 午前8時30分～午後5時15分)
- ◆みんなの人権110番 (法務省)
0570-003-110
(平日 午前8時30分～午後5時15分)
- ◆子どもの人権110番 (法務省)
0120-007-110
(平日 午前8時30分～午後5時15分)
- ◆外国人のための人権相談 (法務省)
0570-090-911 (平日 午前9時～午後5時)
- ◆長野県人権啓発センター 人権相談専用電話(長野県)
026-274-3232 (午前8時30分～午後5時 月曜休)
- ◆新型コロナ誹謗中傷等被害相談窓口 (長野県)
026-235-7100 (平日 午前8時30分～午後5時15分)
※実際に被害を受けた方向けの相談窓口
- ◆新型コロナウイルス対策ダイヤル (長野県弁護士会)
026-232-2104 (平日 午前9時～午後5時)

お忘れではありませんか?

中野市地域支え合い商品券
使用期限は **12月31日(木)**

市内全世帯に配布しました「中野市地域支え合い商品券」の使用期限が迫っています。期限を過ぎた商品券は一切ご利用いただけません。使い忘れの無いようご注意ください。

問 新型コロナウイルス感染症生活支援対策室
対策係 ☎(22)2111(内線481)



▲利用可能店舗

ひとり親世帯臨時特別給付金
申請期限は **2021年2月26日(金)**

子育てと仕事を一人で担う低所得のひとり親世帯を対象とする「ひとり親世帯臨時特別給付金」の申請期限が迫っています。お早めにご申請ください。

問 子育て課子ども支援係 ☎(22)2111(内線356)

信州版「新たな日常のすゝめ」

冬 ver.



今年の冬は、いつもと違う、初めての冬です。
私の名前を募集します。詳しくは広報なかの1月号を見てね！
© URENO 中野市きのこ果実消費拡大実行委員会 www.city.nakano.nagano.jp

新型コロナウイルス感染症の予防には、ウイルスを **目・鼻・口から入れないことが最も重要**です。

基本的な感染防止策 (マスクの着用、人と人との距離の確保、3密を避ける、大声を出さない) を

徹底いただき、感染を防止するための行動力を自ら考え実践し、信州の寒い冬を元気に乗り切りましょう!

The most important thing is to avoid touching your eyes, nose and mouth. Please thoroughly follow basic precautions (wear a mask, maintain social distancing, avoid the "Three Cs," do not talk too loudly).

Try thinking of other preventative measures you act on yourself, to get through the cold Nagano winter in good health!

会食を行うときは

dining together

- ・飲酒は少人数・短時間で、深酒は控え適度な酒量で
- ・箸やコップなどは使いまわさない
- ・席の配置は斜め向かいに
- ・ガイドラインを遵守したお店で

- ・ Limit drinking to **small groups/short times**. Drink **moderately**.
- ・ **Do not share** chopsticks or cups.
- ・ **Sit diagonally**.
- ・ Select restaurants **following safety guidelines**.

保湿の実施

Insulation

- ・加湿器の使用や洗濯物の室内干しで加湿を実施 (湿度40%以上を目安)
- ・こまめな拭き掃除を

- ・ **Humidify** with a humidifier or by hanging laundry indoors. (Aim for humidity above 40%).
- ・ **Wipe down surfaces** frequently.

換気の工夫

ventilation

- ・機械換気による常時換気を
- ・機械換気が設置されていない場合は、窓を常に少し開けて換気を実施 (室温は18℃以上を目安)

- ・ **Run a ventilation unit at all times**.
- ・ **Keep a window slightly open** if a ventilation unit is not available. (Aim for room temperatures above 18° C.)

こんな場面が危険

risky situations

- ・マスクなしでの会話 (感染事例：屋カラオケなど)
- ・仕事での休憩時間に入った時など、気の緩みや環境の変化が起こる場面 (感染事例：休憩室、喫煙所、更衣室など)
- ・狭い空間での共同生活 (感染事例：寮の部屋、共用トイレなど)

- ・ Talking **without a mask**. (Case examples: daytime karaoke, etc.)
- ・ **Letting guard down at work**. (Case examples: breakrooms, smoking areas, locker rooms, etc.)
- ・ **Cramped, shared living spaces**. (Case examples: dormitory rooms, shared restrooms, etc.)

年末年始の感染拡大を防いで健康と元気を守りましょう!



アマビエ健康くん アマビエ元気くん

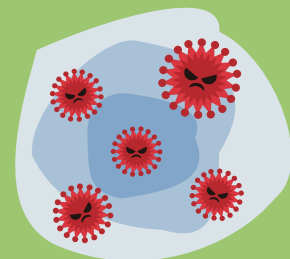
- 日 最新情報をチェックできます
- 英 You can check the latest information
- 越 Bạn có thể kiểm tra thông tin mới nhất
- 中 您可以查看最新信息





北信圏域で新型コロナ

ウイルス感染症の陽性者が増えています



徹底した感染予防のポイント

1 風邪症状などのある方(特に高齢者の方)は、外出を控え、速やかにかかりつけ医などに相談し、指示を受けましょう。

2 無症状でも人に感染させる可能性があるため、人との距離を取り、会話の際には必ずマスクを着用しましょう。特に、10日以内に風邪症状などがあった場合は会食を控え、人に感染させないための行動を徹底しましょう。

3 感染防止の3つの基本(身体的距離の確保、人混みの中でのマスク着用、手洗い・手指の消毒)など、基本的な感染防止策を徹底しましょう。また、部屋の換気・加湿を十分に行いましょう。

4 感染リスクを下げる工夫を行っていない会食、感染リスクを回避できない場合における感染拡大地域への訪問は控えましょう。



◀詳しくは長野県のホームページをご覧ください。

家庭内での感染防止のために

ウイルスを家庭に持ち込まないことが大切です。外での感染防止はもとより、帰宅後はすぐに手洗い・消毒を。寒くなり室内の換気が不十分になりがちです。室内温度を下げすぎないようにしながら換気を行ってください。



人権への配慮を

新型コロナウイルスは誰もが感染する可能性があります。陽性者や医療従事者などへの差別や誹謗中傷をなくし、思いやりがあり、暮らしやすい社会をつくっていきましょう。

みんなで広げよう!

シトラスリボンプロジェクト

とは……

シトラスリボンプロジェクト



Citrus Ribbon PROJECT

中野市では、この取り組みに賛同し、心身ともに安心した暮らしを続けられる社会を目指しています。



それぞれの暮らしの場所で「おかえり」「ただいま」と受け入れられる雰囲気を作っていくプロジェクトです。



▲詳しくはこちら

感染が広がる場面とは?

会食

- 大人数・長時間
- 換気が不十分
- 箸やコップの共用
- マスクなしの会話



職場

- マスクを外しがちな場所(休憩室・喫煙所・食堂)
- マスクを外しがちな時間帯(昼食・休憩・業務後の飲食)



家庭や寮

- 食器やタオルの共有
- 換気が不十分な環境
- 小分けしない食事



新型コロナ対策推進宣言



▲このマークが目印

ガイドラインを遵守している店舗を利用するとともに次の5つのポイントを徹底してください。

- ① 体調が悪い(10日以内に体調が悪かった)場合は参加しない、させないこと。
- ② 開始前と会食後に必ず手指消毒を行うこと。(可能であれば会食中も。手指消毒のかわりに徹底した手洗いでも可。)
- ③ 人と直接・間接に接触しないこと。(大皿料理、とり箸、お酌、司会・カラオケマイクの共用を避けるなど)
- ④ 飛沫を人や人の飲食物に飛ばさないこと。(会話時のマスク着用など)
- ⑤ こまめに換気すること。

※ガイドラインを遵守していない店舗の利用は控えましょう。

発熱などがあり心配なときは

重症化を防ぐために、早めに医療機関に相談・受診しましょう。まずは、かかりつけ医など身近な医療機関にご相談ください。

