

主な内容 ●年末年始に注意する場面 2
●新しい生活様式での感染防止策 3
●発熱などの症状がある場合の相談先 4

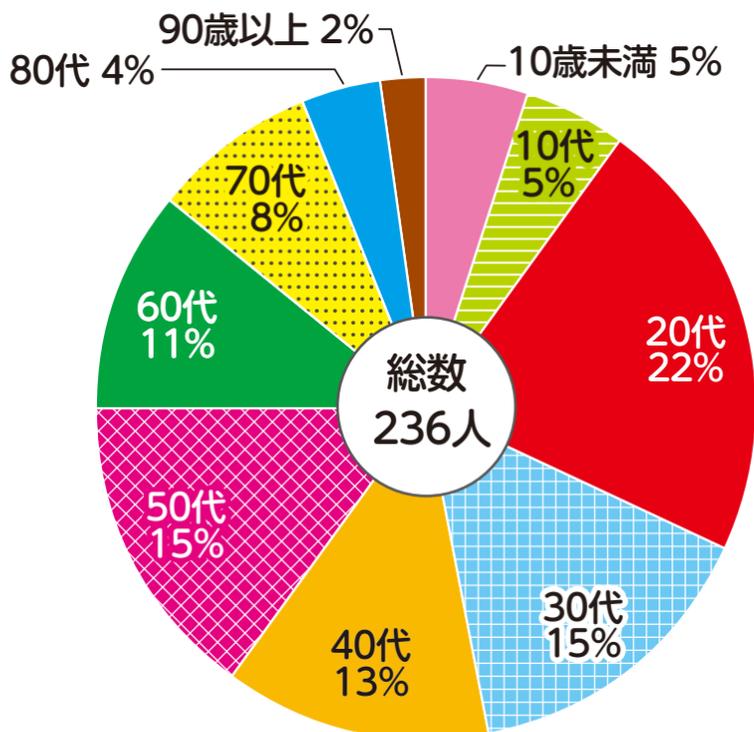
発行/松戸市 編集/健康福祉政策課
〒271-8588 松戸市根本387の5
☎047-704-0055 FAX047-704-0251
URL <https://www.city.matsudo.chiba.jp/>



年末年始も新型コロナウイルスの感染予防を忘れずに!

経済活動の活発化により人の移動が増え、新型コロナウイルスの感染者が増加しています。特に年末年始は、飲酒を伴う大人数での会食の場が増え、感染リスクが非常に高くなることが予想されます。改めて基本的な感染防止策を徹底しましょう。

第3波(11月)の市内感染者 年代別の割合



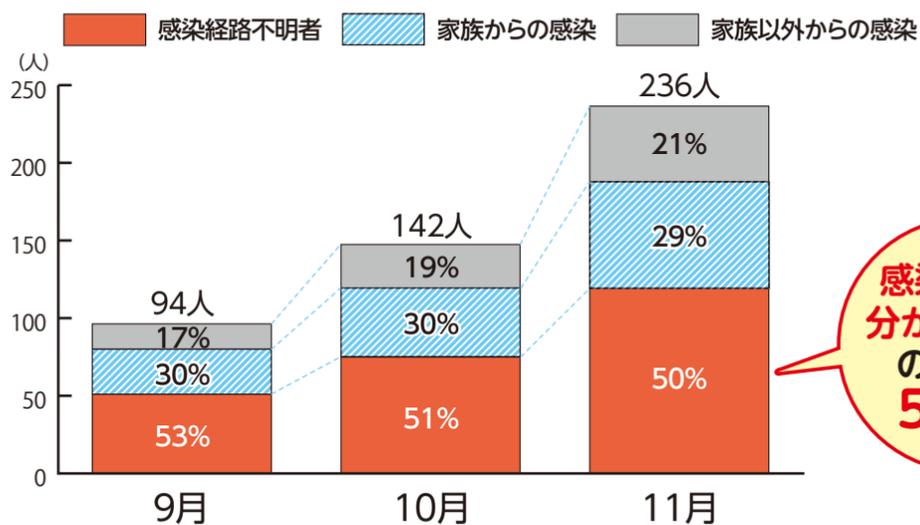
「第3波」の感染者を年代別にみると、20代～30代の若い世代が中心だった夏場の「第2波」に比べて、20代～60代を中心とした幅広い世代への感染が増えています。感染者の多くは軽症ですが、高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすい*ので特に注意が必要です。

また、経済活動が活発になり、外での会食などの機会が増え、家庭にウイルスが持ち込まれて家族に感染させる事例も増えています。「家に持ち込まない」ための基本的な感染症対策と、もし持ち込んでしまったとしても「家庭内で感染をひろめない」対策が重要です(詳細は3面)。

*重症化する人の割合：約1.6%(60歳代以上8.5%、50歳代以下0.3%)
死亡する人の割合：約1.0%(60歳代以上5.7%、50歳代以下0.06%)

出典:(2020年11月時点)新型コロナウイルス感染症の「いま」についての10の知識

9月～11月の感染経路別 感染者数



感染経路が分かっている人の中では、家庭からの感染の割合が高いですが、感染経路が分からない人の割合が半数を占めています。どんなに気を付けていても感染してしまう場合がありますが、基本的な感染症対策を徹底して感染リスクを下げるのが大切です。

感染経路が分からない人の割合が5割以上

感染させる期間は?

他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7～10日間程度であるため、症状がでる前でも、うつす可能性があります

出典:(2020年11月時点)新型コロナウイルス感染症の「いま」についての10の知識

自分は感染者かもしれない・・・
そう思って行動を!



感染者などの最新の情報は、市ホームページをみてね!

市公式ホームページの妖精「まつまつ」



松戸市 コロナ感染者 検索

感染リスクが高い場面や感染防止策については、2面・3面へ

年末年始に注意する場面

季節の行事

(クリスマス、大晦日、初日の出)

- 基本的な感染防止策(マスクの着用、咳エチケット、手洗い・消毒など)を徹底する
- 距離を空ける
- 感染防止策が徹底されていない行事へは参加しない
- 時期をずらし、混雑を避ける



帰省

- 時期をずらし混雑を避ける
- オンライン(リモート)での帰省
- 親族・友人と会食する場合は、下記「会食をするときに感染リスクを下げるポイント」を実践する



初詣

- 基本的な感染防止策(マスクの着用、咳エチケット、手洗い・消毒など)を徹底する
- 時期をずらし混雑を避ける(分散参拝)
- 境内での飲食や食べ歩きは控える
- お守り・祈祷などの郵送サービスを利用する
- オンライン参拝



感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲食を伴う懇親会など

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍くなり、大きな声になりやすい
- 特に仕切りなどで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる
- 回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる
- 大人数(5人以上)の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる
- 主に昼カラオケなどでの事例が確認されている
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要



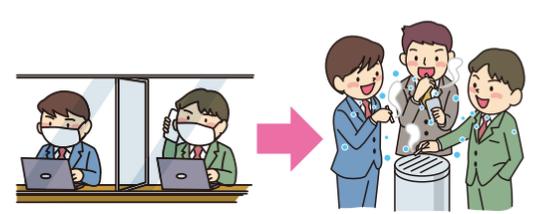
場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 工作中的の休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている



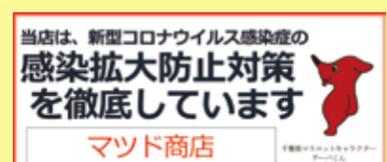
[新型コロナウイルスの感染症対策分科会による提言を参考に作成]

会食をするときに感染リスクを下げるポイント

- 飲酒は、①少人数・短時間で②なるべく普段一緒にいる人と③深酒・はしご酒などは控え、適度な酒量で
- 箸やコップは使い回さず、各自で
- 座席の配置は斜め向かいに(正面や真横はなるべく避ける)
- 会話をする時はなるべくマスクを着用(フェイスシールド・マウスシールドはマスクに比べて効果が弱いことに留意する)
- 体調が悪い人は参加しない

会食はガイドラインを遵守したお店で

従業員に感染者が出た飲食店で、ガイドラインを遵守し、換気や利用客同士の間隔を一定に開けていたことから、利用客(100人以上)からの感染者は出ませんでした。



ガイドラインを遵守したお店の目印

[新型コロナウイルスの感染症対策分科会による提言を参考に作成]

新しい生活様式での感染防止策

対策を徹底すれば、
感染リスクは下がります！

家庭内での感染リスクが高いことが分かっているため、新型コロナウイルスの感染経路を理解したうえで、以下の感染防止策を講じた新しい生活様式を実践しましょう。

厚生労働省「家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント」を参考に作成

主な感染経路

飛沫感染

感染者の咳や会話から出るしぶき(飛沫)にウイルスが含まれており、それを吸い込むことで感染する可能性があります。

接触感染

感染者の皮膚や粘膜などの直接的な接触、またはドアノブ・つり革・手すりなど、不特定多数の人が触れるものを介しての間接的な接触により付着したウイルスが体の中に入ることで感染する可能性があります。

マイクロ飛沫感染

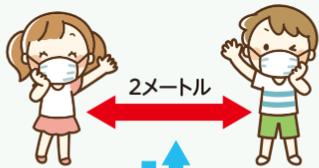
換気の悪い密閉空間では、ウイルスが長時間空中を浮遊し続けてしまい、そのウイルスを含んだ小さい微粒子(飛沫核)を吸い込むことで感染する可能性があります。

感染対策

飛沫感染対策

① 会話をするときは、マスクをする、または一定の距離(約2メートル)をとる

マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れないようにする。



② 食事のときは個々に盛り付ける、会話を控える、距離をあけて座る

マイクロ飛沫感染対策

⑥ 寒くても 定期的な換気

共有スペースなどは特にこまめに換気をし、空気を入れ替える。

目安1～2時間ごとに5～10分間

※対角線上に2カ所の窓を開けて空気の通り道を作ると、換気効率は良くなります。



飛沫の拡散を防ぐためには、加湿器などを使って適度に湿度を上げる(40～60%)のも効果的です。

(新型コロナウイルスの感染症対策分科会「寒冷な場面における新型コロナ感染防止等のポイント」を参照)

接触感染対策

③ 冷たくても こまめに 手洗い・手指の消毒

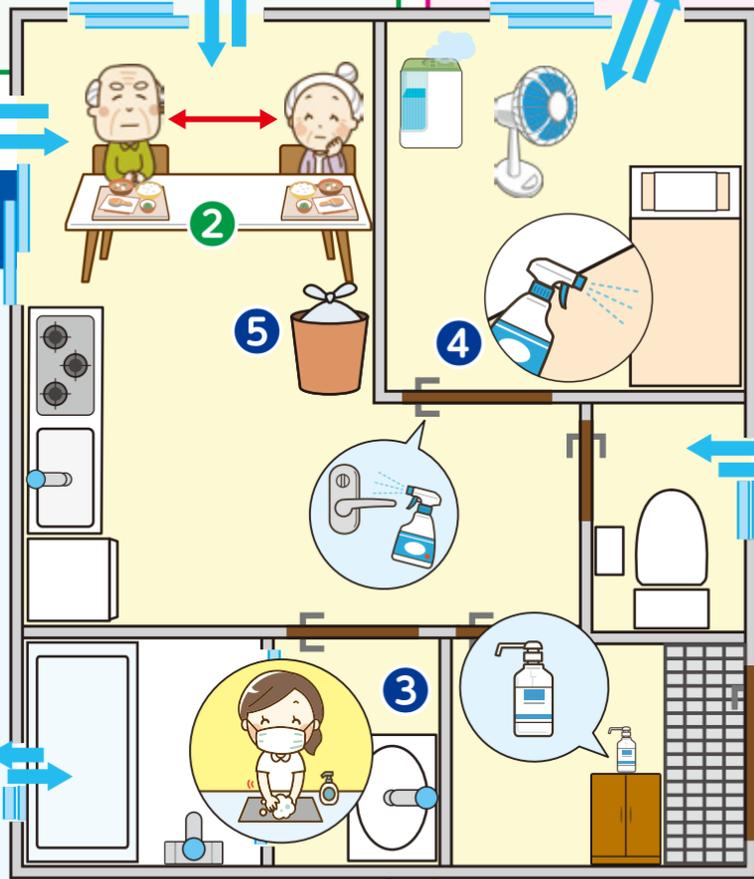
外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事前など、こまめに石けんなどで手洗い、または手指の消毒する。(正しい手の洗い方は下図を参照)

④ 手で触れる共用部分(ドアノブなど)の消毒

ウイルスは物についてもしばらく生存しているのこまめに消毒する。また、タオルなども共用しない。

⑤ ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュなどは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てる。その後は直ちに石けんなどで手を洗う。



その他の対策

⑦ デリバリーや通販、オンラインショッピングなどを利用して、できるだけ他人との接触を避ける



⑧ 買い物は空いた時間に

- レジで並ぶ際も前後距離を空ける
- キャッシュレス決済を利用する



正しく手を洗えていますか？

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



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

手の甲をのぼすようにこすります

指先・爪の間を念入りにこすります

指の間を洗います

親指と手のひらをねじり洗います

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

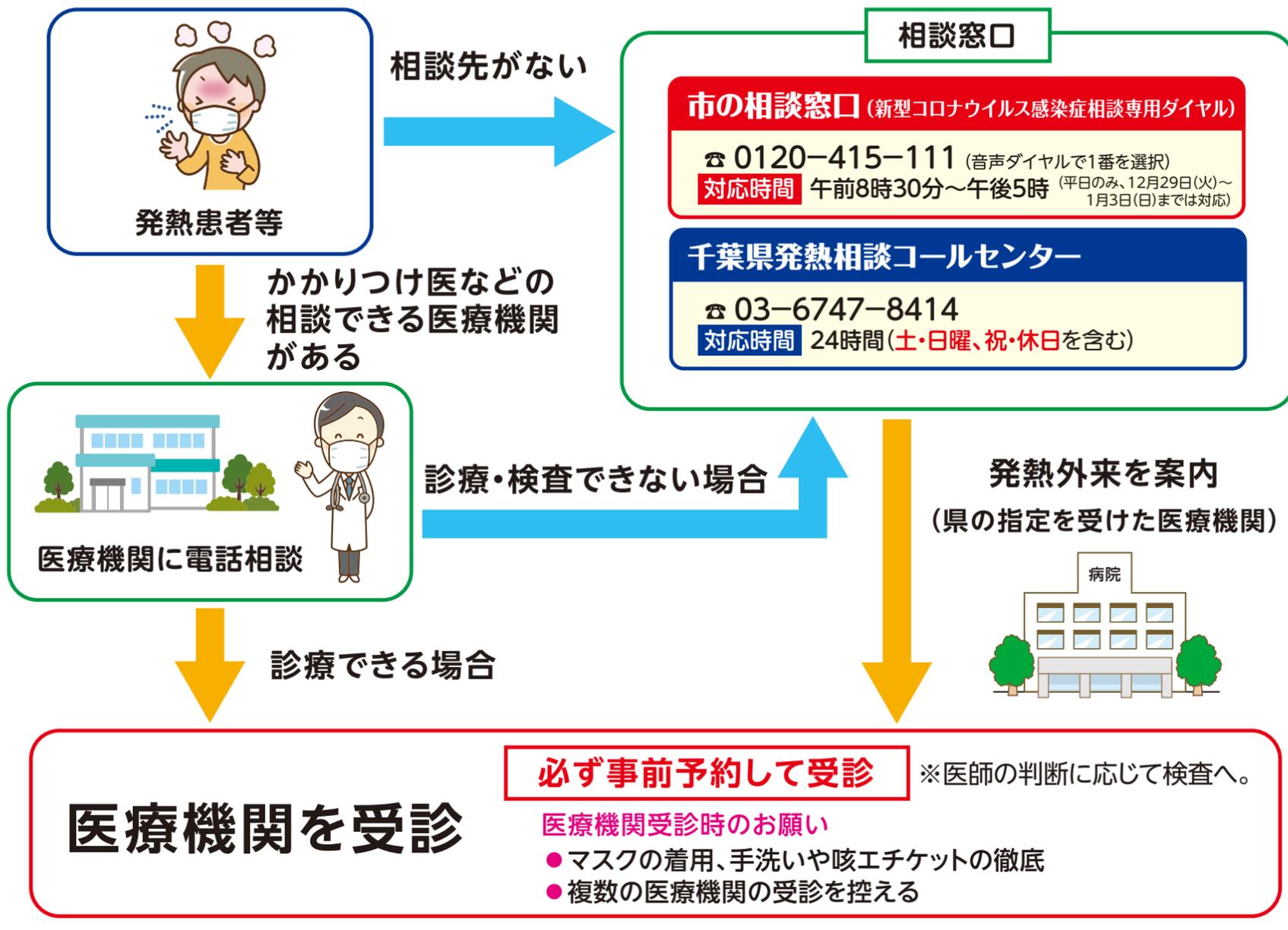
※厚生労働省公式YouTubeチャンネル(MHLWchannel)の「正しい手洗い方法」の動画もご覧ください。



MHLWchannel

年末年始に 発熱などの症状が現れた場合の相談の流れ

発熱などの症状がある場合は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや他の感染症であることも疑われます。適切な治療のために以下の流れに沿って相談しましょう。



65歳以上 基礎疾患を有する人 保育・教育・高齢者施設などの職員に PCR検査の費用を助成します

市内で自費診療のPCR検査を実施する医療機関(12月9日現在)

※この他の医療機関で自費診療のPCR検査を受検した場合も助成の対象です。

☎ 地域医療課 ☎ 366-7771

新型コロナウイルスに感染した場合に重症化する可能性の高い高齢者や基礎疾患のある患者などに対してPCR検査費用を助成します。詳細は市ホームページをご覧ください。

助成対象期間 12月1日(火)～3月31日(水)

申請期間 4月9日(金)まで

対象 新型コロナウイルス感染症の症状がなく、下記のいずれかに該当し、医療機関(市内外問わず)で自費診療のPCR検査を受検した人(※保険診療のPCR検査は対象外です)

- 市内在住の65歳以上
- 市内在住で慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、悪性腫瘍(がん)などの基礎疾患を有する
- 市内の保育園・幼稚園・こども園で勤務
- 市立または市内の私立小・中・高等学校、放課後児童クラブなどで勤務
- 市内の介護または障害福祉サービス事業所に勤務

助成額 月1回1人当たり最大20,000円

☑ PCR検査を受検後、地域医療課で配布または市ホームページでダウンロードできる申請書と領収書の原本・振込先の通帳などの写しを直接または郵送で〒271-8588松戸市役所地域医療課へ



医療機関名	電話番号	所在地
新松戸中央総合病院	345-1111	新松戸1の380
東葛クリニック病院 <small>※市の助成対象者のみ実施。</small>	予約受付 331-2025 (平日14時～16時)	樋野口865の2
市立総合医療センター	予約受付 070-4080-6030 (平日14時～16時)	千駄堀993の1
市立福祉医療センター 東松戸病院	391-5500 (平日14時～16時)	高塚新田123の13
いらはら診療所	347-2231	小金原4の3の2
加賀谷正クリニック <small>か が や た だ し</small>	312-7707	東松戸3の7の19
小山内科クリニック	710-5173	小山189
新東京クリニック	予約受付 070-5591-6634	根本473の1
松戸タワークリニック	331-0143	松戸1139の2ライオンズ ステーションタワー松戸3階

- 検査費用は医療機関ごとに異なりますので、必ず医療機関にご確認ください。
- 最新の情報は市ホームページをご覧ください。地域医療課までお問い合わせください。
- 検査の日時は自由に選べません。医療機関の指示に従ってください。