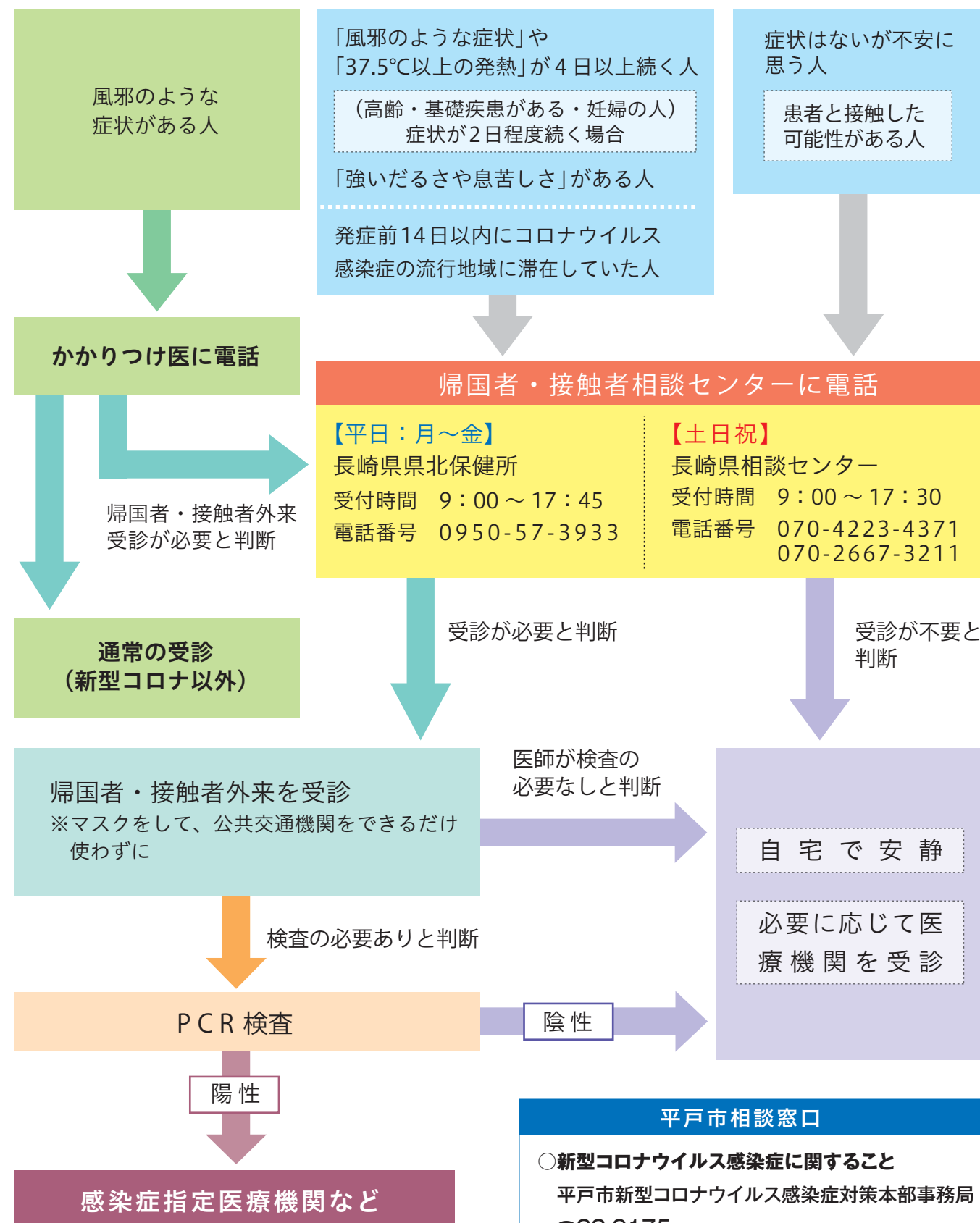


不要不急の外出
は自粛ください

新型コロナウイルス 感染拡大を防ぐために 今、私たちが出来ること

新型コロナウイルス感染症にかかる相談窓口

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は、下記のフローチャートを参考にしてください。
直接、病院などへは行かず、**まずは電話で相談**しましょう。



平戸市相談窓口

○新型コロナウイルス感染症に関すること
平戸市新型コロナウイルス感染症対策本部事務局
☎22-9175

○特別定額給付金に関すること
☎22-9106



平戸市のこれまでの対応経過

3月2日～	市民へのマスク配布
3月 5日	市内小中学校臨時休校（～ 24日）
3月16日	第1回平戸市新型コロナウイルス感染症対策本部会議
4月 2日	防災行政無線（佐世保市発生）の注意喚起 第2回平戸市新型コロナウイルス感染症対策本部会議
4月 7日	国が緊急事態宣言（4/7 ～ 5/6）
4月 8日	第3回平戸市新型コロナウイルス感染症対策本部会議 防災行政無線（県北保健所管内発生）の注意喚起 市内一部公共施設臨時休館開始
4月15日	緊急事態宣言を受けて自粛要請のチラシ全戸配布 感染防止についてのチラシ全戸配布
4月17日	第4回平戸市新型コロナウイルス感染症対策本部会議
4月21日	各種業界との意見交換会
4月22日	市内小中学校休校（～5月6日）
4月29日	公共施設など追加閉鎖

新型コロナウイルス感染症

コロナウイルスは、人や動物の間で広く感染を起こし、風邪症状の原因となるウイルスですが、これまでに2種類の重症肺炎の原因となるコ

ロナウイルスが知られています。2022年に発生した「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降の「中東呼吸器症候群（MERS）」です。2019年末に発生した新型コロナウイルス感染症はWHO

新型コロナウイルスの

正しい知識を身につける

がCOVID-19（コビッド・ナインティーン）と命名しました。

具体的な症状

感染から発症までは1～14日程度（多くは5日前後）と言われています。初期症状としては、鼻水や咳、発熱、軽い喉の痛み、筋肉痛や体のだるさなど風邪のような症状が生じます。ほとんどの人は、4～5日程度でそのまま治ってしましますが、一部の人は咳がひどくなったり、息が荒くなったり息苦しさを感じたりして重症化し、肺炎を発症します。肺炎が悪化すると、場合によっては死に至るケースもあります。感染者のほとんどが軽症で、およそ8割は他の人に感染させていないという報告があります。一方、肺炎を発症した場合の重症度は季節性のインフルエンザと比べて高いとされています。

重症化しやすい人とは

新型コロナウイルス感染症は、一般的な風邪よりも重症化しやすいと言われていますが、必ずしも重症化するわけではありません。

しかし、高齢者、糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓疾患などの基礎疾患がある人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人で免疫が低下している人、妊婦は重症化しやすいと言われています。過剰に心配する必要はありませんが、日頃からの感染予防に努めましょう。

平戸市新型コロナウイルス感染症対策本部 ☎22 - 9175

4月15日、防災担当、感染症担当の保健師などを配置した「平戸市新型コロナウイルス感染症対策本部事務局」を市役所本庁3階に設置しています。

市長から市民の皆様へ

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、政府が4月16日、全国に緊急事態宣言を発出して2週間が経過しました。市民の皆様には、それぞれのお立場で、うがい・手洗いの励行、不要不急の外出を控えるなど感染予防に心がけていただき、深く感謝申し上げます。

4月22日現在、国が指定する特定警戒都道府県においては感染者の数は微減となっている状況も見られますが、平戸市内では連日「他県ナンバーの車を多く見かけ怖い」「こんな時に釣りやレジャーで来る人は通行遮断すべきだ」など警戒する不安の声がたくさん市役所、そして私に対するメールにも届いています。確かに感染が広がる都市部から、平戸市のような高齢者が多く医療環境が脆弱な地域に見慣れない人がたくさん押し寄せることで、得体のしれない恐怖を感じるのはごもっともだと思います。すでに一部の地区では、区長連名で釣りやレジャーの自粛について自主的に看板を設置するなど活動や市内漁協で構成する水産振興協議会からの要請を受けて、市水産課が自粛をお願いする看板を各漁港に設置するなどできる限りの対応をしまいいりました。

そうした中、先日の地元新聞に五島市に住む方の声が紹介されていました。「見えないウイルスが、見えない分断を生んでいる。それに対抗できるのは、見えない心遣いなのかな」これは、島外から五島市を好きになって移住する人たちの支援を続けている方の言葉です。

今まさに私たちは試されています。

危険を未然に防ぎ安全を守ることは重要です。しかし今回の敵は「見えない感染症」であり「他県ナンバーの車」ではありません。すでにお隣の佐世保市でも6例目の感染者が出たと発表されています。福岡県内の感染者の数よりも少ないですが、だからと言って「佐世保ナンバー」を排除することができのでしょうか。平戸市民の車も「佐世保ナンバー」です。つまり誰かを排除するのではなく、ひたすら自分と自分の家族を守る行動をとっていただきたいと願うばかりです。

基本的に行政が個人の行動に対して強制力をもって制限することは法律で禁じられています。かたや法の下で個人に与えられた「自由」や「人権」は尊重されるべき価値です。そこには当然「責任」が伴います。

「誰かを排除する」「誰かのせいにする」のではなく、危険を感じるならその空間に近づかない「自由」と「責任」にもとづく判断と行動をお願いします。

このメッセージが各ご家庭の届くのは5月連休をまたぐかもしれませんが、せっかくの休日にもかかわらず、都市部にお住まいのご家族が故郷平戸を守るために帰省を自粛したというお話もお聞きしています。本当に頭の下がる思いです。今こそ、こうした思いやりの心をもって、この難局を乗り切りましょう。今回の事態において、大きな損失を得た事業所の皆様には、心よりお見舞いを申し上げます。国や県の制度と合わせて平戸市としてお手伝いできることをしっかり支援してまいります。また政府から支給される市民お一人10万円は、貯蓄やネットショッピングなどに回さず、どうぞ地元での消費にお使いください。そして支え合う活動にご協力ください。

最後に、何よりこうした異常事態にもかかわらず、通常の業務以上に困難を強いられている医療関係、福祉や介護関係、そして学童保育を含める保育事業の皆様のご尽力に頭が下がる思いです。心より感謝申し上げます。

夏が近づく前には、この感染症が終息し、皆さんが笑顔で日常生活を楽しみ、いつもの「おもてなしの心」によって多くの観光客に溢れる平戸市に戻ることを心から願っています。

平戸市長 黒田 成彦

自分の家族や身の周りの人を守るために!

感染症予防の基本である「手洗い」や「咳エチケット」、「正しいマスクの着用」を実践し、まずは自分自身を守ることから取り組みましょう。それが、身の周りの人を守ることにつながります。

手洗いは感染予防の基本 ～周りの人にも気づかいを～

①流水でよく手を濡らし、石けんをつけ手のひらをよくこする。



②手の甲をのばすようにこする。



③指先・爪の間を念入りにこする。



④指の間をこする。



⑤親指と手のひらをねじり洗う。



⑥手首を忘れずに洗う。



咳エチケットを心がけましょう ～周りの人にも気づかいを～

くしゃみや咳が出るときは、飛沫物にウイルスを含んでいるかもしれません。次の咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを正しく着用する。
- ・ハンカチやティッシュなどで鼻と口を覆う。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆う。
- ・周囲の人からなるべく離れる。



マスクの正しい使い方 ～間違っていると効果なし～

①鼻と口の両方を確実に覆う。



②隙間がないよう鼻まで覆う。



③外すときはゴム紐を持って顔から外し、マスク表面には触れずに捨て、手を洗う。



全国に「緊急事態宣言」が発令 感染拡大を防ぐ行動を心がけましょう

不要不急の外出の自粛、3密の回避、手洗いなど感染予防を徹底しましょう。
自分の行動が感染拡大を防ぐことにつながります。

感染拡大を防ぐ岐路に

4月7日に、東京都などの7都府県を対象区域として新型コロナウイルス対策の特別措置法に基づく「緊急事態宣言」が発令されたところであり、この地域以外でも感染が拡大していることから、4月16日に全都道府県に拡大されました。

今、感染拡大を防げるかどうかの岐路に立たされています。市民の皆さん一人一人の、自らを守り、周りの人を守る行動が1週間後、2週間後の平戸市、そして日本の状況を決めることとなります。これからの強い意識を持って行動していくことが大切です。次の5つのお願いを心にとめて行動をお願いします。

市民の皆さんへのお願い

1. 生活の維持に必要な場合(※)を除き極力外出を控えましょう。食料や医薬品、生活必需品の買い占めはやめましょう。

※医療機関への通院、食料・医薬品・生活必需品の買い出し、職場への通勤、散歩など
2. 県境を越える帰省や旅行を控え

ましよう

3. 離島地域への訪問は控えましょう

4. 事業者の皆さんにはテレワークや時差出勤の推進、3密(密閉、密集、密接)を避ける就業環境の整備をお願いします

感染予防の徹底を

新型コロナウイルスと戦う上で大切なのは、個人個人の行動変容です。手洗いやうがい、マスクの着用などによる感染予防対策に努め、3つの密を避け、人と人との接触をできるだけ避けることが重要です。

新型コロナウイルスは主に飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するような環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

「飛沫感染」は、感染者の飛沫物(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込むことで感染することです。
「接触感染」は、感染者が咳やくしゃみを手で押さえた後、その手でドアノブなどの物体に触れ、他の人

がその物体に触れて自分にウイルスを付着させ、その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染することです。

3つの「密」を避けて

次の3つの「密」が重なるような場所は集団感染が発生するリスクが高いと言われています。「3密」を避けるよう心がけましょう。また、会議や集会を開催する場合も、3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

人との接触を8割減らす10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

1

ビデオ通話で
オンライン帰省

2

スーパーは1人
または少人数で
すいている時間に

3

ジョギングは少人数で
公園は
すいた時間、場所を

4

急がない買い物は
通販で

5

飲み会は
オンラインで

6

定期受診は
間隔を調整

7

筋トレやヨガは
自宅で動画を活用

8

飲食は
持ち帰り、宅配も

9

仕事は在宅勤務
通勤は医療・インフラ・物流
など社会機能維持のために

10

会話は
マスクをつけて

布製マスクの販売について

次の事業所が市内の個人・事業所に優先的にマスクを販売しています。

アリエス株式会社(紐差町)	株式会社丸正被服(辻町)	有限会社チャームド(生月町里免)
○大人用550円、子ども用440円(いずれも税込) ※事業所に優先的に5月1日から販売 ☎28-1173、FAX 28-0708	○300円(税込) ※子ども用有 ※個人・事業所向けに販売中 ☎27-0457、FAX 27-0480	○300円(税込) ※個人、事業所向けに販売中 ☎53-1670、FAX 53-1640

※各自電話で申し込んでください。個人で購入する場合は、できる限り同じ職場単位での購入をお願いします。数に限りがありますので、詳細は各事業所に問い合わせてください。

新型コロナウイルスがもたらす3つの「感染症」

ウイルスがもたらすものは病気だけではありません。
心を不安定にさせ、偏見や差別を生み出します。
自分の感情を見つめなおし、落ち着いて行動をするようにしましょう。

第1の感染症「病気」

ウイルスがもたらす第1の「感染症」は病気そのものです。新型コロナウイルスは、感染者との接触でうつることがわかっており、感染すると、風邪の症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。

第2の感染症「不安・恐れ」

第2の「感染症」は不安と恐れです。ウイルスは目に見えません。ワクチンや薬もまだ開発されておらず、わからないことが多いため、強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。それらは心の中でふくらみ、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬く間に人から人へ伝染していきます。

第3の感染症「嫌悪・偏見・差別」

第3の「感染症」は嫌悪・偏見・差別です。そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけ、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。不安や恐れは、人間の生き延びようとする本能を刺激します。

不安になっても落ち着いた行動を

見えない感染症に不安や恐怖を感じるがあると思いますが、下の絵のような「差別の樹」を育ててしまわぬよう、落ち着いた行動をお願いします。

