

# 日常生活を取り戻しつつ、引き続き感染を広げない取組を！

新年度に向け、感染を広げない取組が大切です。日常生活を取り戻しつつ、引き続き**基本的な感染対策の継続**や**適切な医療機関の受診**をお願いします。

マスクの着用については、3月13日から「**個人の判断が基本**」となっています。本人の意思に反して**マスクの着脱を強いることがないよう**配慮をお願いします。

## 1 感染を広げないための取組の継続を

- ・ 3密の回避、手洗いや手指消毒、効果的な換気、マスクの適切な着脱など、引き続き**基本的な感染対策の継続**をお願いします。
- ・ **症状がある方、新型コロナの陽性となった方、同居家族が陽性者となった方は**、周囲の方に感染を広げないため、**外出を控えて**ください。通院等でやむを得ず外出する時は、**人混みは避けてマスクを着用**するようお願いします。

## 2 発熱・咳・のどの痛み等の症状がある場合は、事前に相談・連絡したうえで受診を

- ・ **発熱等の症状がある場合は**、**医療機関を受診**してください。その際、**医療機関に直接行くことは控え**、**事前にかかりつけ医や健康相談コールセンター等に相談**するか、**発熱等診療・検査医療機関公表リストを参考に対応医療機関に連絡したうえで受診**するようお願いします。
- ・ 受診の際には、マスクの着用など医療機関の指示に従うようお願いします。

## 3 場面に応じたマスクの着用を

- ・ ①**医療機関を受診する時**、②**医療機関や高齢者施設などを訪問する時**、③**通勤ラッシュ時など混雑した電車やバスに乗車する時**は、マスクの着用を**推奨**します。
- ・ 医療機関や高齢者施設などマスク着用のルールがある場合には、それに従いましょう。
- ・ **新型コロナ流行期に重症化リスクの高い方**（高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など）が**混雑した場所に行く時**には、感染から自身を守るための対策として、マスクの着用が**効果的**です。