



## この冬を乗り越えよう

新型コロナウイルスに加え、冬はインフルエンザなど、発熱やせきを引き起こす感染症も流行しやすくなります。引き続き、基本的な感染対策をしっかり行い、改めて感染症に「かからない」「うつさない」を心がけましょう。

今までも  
これからも  
大切に!

### 今こそ再確認! 感染対策の基本

#### マスクは正しく着ける!

会話するときは必ず着用!

鼻すじに合わせ  
すき間をふさぐ

裏表も  
チェック



ゴムひもで  
しっかり  
固定する

口、あごまでしっかり覆い  
顔にフィットさせる

× 鼻出し × あご出し

× 外側をよく触る

マスクを着けられない方もいます。不当な差別や偏見につながるがないよう、お互いに思いやりの心を持った行動をお願いします

#### 手洗い・手指消毒はこまめに!

気付かないうちに、手はいろいろなところに触れています。指先・爪や指の間、手首も忘れずに

##### こんなタイミングで

- 共用物に触った後 ● 食事の前後
- 帰宅時 ● 公共交通機関の利用後

#### 密接・密集・密閉しない

##### 外出するときは

- 人と十分な距離を保つ
- 混雑している場所や時間を避ける

##### 飲食するときは

- 特に大人数や長時間の会食は控え、会話の時はマスクを着用

##### 室内では

- 暖房器具使用中もこまめな換気を心がける
- 空気の流れを妨げないよう、カーテンなどは開けておく
- 24時間換気システムが設置されているお宅は、給気口を開けた上で、換気設備の電源を入れておく

#### 冬は意識して徹底した換気を!

換気の悪い密閉空間では、ウイルスを含む飛沫<sup>ひまつ</sup>やその粒子が数時間空中を漂います。せきや会話から飛ぶ飛沫は5 $\mu$ m未満<sup>7702-14</sup>の粒子だと2m以上離れた距離に届きます

#### 医療現場からのメッセージ

#### これからは特に気を引き締めて

新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）は入院対応が必要な病気のため、私たちかかりつけ医は、コロナが拡大する中、しばらく手を出せず、関わる事ができませんでした。幸い、第3波（令和2年11月～3年2月ごろ）の後、大田区では、かかりつけ医で受診者を観察し、必要があれば往診するなど医療が行き届く体制を構築することができました。もし今後、大きな波がやってきても対応できるよう保健所や医師会などと引き続き取り組んでいきたいと思えます。

患者さんを診ていると、ワクチンを接種している方は軽症で済むことも多く、感染を完全に防ぐことはできませんが、ワクチンの大切さを実感します。また、これ以上感染者が増えないよう、基本的な対策はインフルエンザ予防にも効果的なので続けていきましょう。特にマスクは、私たちにとってウイルスから身を守る最大の防御手段です。コロナ前にできていたことが再びできるような時代はやってくると思います。今は特に気を引き締めて、一緒にこの冬を乗り越えましょう。



鈴木内科医院  
(山王三丁目)  
鈴木 中央院長

#### 飲食店の皆さん必見!

#### 東邦大学医学部の専門家による アドバイス動画を公開します

区は、東邦大学と連携し、新型コロナウイルスをはじめとした感染症に関する正しい情報を分かりやすく発信しています。今回、専門家から区内3つの店舗（バー、カラオケスナック、居酒屋）で安全に営業するためのアドバイスをいただきました。



12月中に公開予定

#### 動画はコチラ!

これまでの感染対策の動画も公開していますので、ぜひ皆さんもご覧ください



#### 新型コロナワクチン 関連情報

最新情報は  
コチラ!



#### ● 追加接種(3回目)の接種券を順次発送します

追加接種(3回目)は2回目の接種を終了した日から一定期間経過した18歳以上の方に順次、接種券を発送します。詳細は区HPをご覧ください。大田区新型コロナワクチン接種コールセンターへお問い合わせください。

これから1・2回目のワクチン接種を希望する方などへの接種は続いています。詳細はお問い合わせください。

▶ 問合先 大田区新型コロナワクチン接種コールセンター ☎ 6629-6342  
(月～土曜、午前8時30分～午後5時15分 ※休日、年末年始を除く)