

## (別紙)「自分、そして大切な人を守る特別期間」について

### 1 目的

夏休みやお盆の時期を迎え、人の動きが活発化することを踏まえ、改めて場面ごとの基本的な感染防止対策の一層の徹底や、自宅療養への備えとして「日常備蓄」の実践を呼びかける。

### 2 期間

令和4年8月21日(日)まで

### 3 呼びかけ内容

#### (1) 自分や大切な人を守るためにできること

##### ・感染リスクが高まる場面

・人が集まる場所では (イベントやお祭りなど)	✓ 主催者等による感染防止対策にご協力ください。
・マスクを外す場所では (プールや海水浴など)	✓ 人との距離を確保し、飲食時の会話は控えてください。
・飲食する場所では (会食やバーベキューなど)	✓ 大声は控え、飲食時以外はマスクを着用してください。 ✓ 長時間の会食はできるだけ控えてください。

##### ・高齢者や基礎疾患を持つ方等と会う場合

・面会にあたっては	✓ 事前に検査を受け、感染防止対策を徹底してください。 ✓ 会話をする際には正しくマスクを着用してください。 ✓ 出来るだけオンライン面会を活用してください。
・実家への帰省時には	✓ 行く前と、帰ってからでも検査を受けてください。 ✓ 帰省先でも感染防止対策を忘れずに実施してください。

##### ・ご家庭

・家の中では	✓ エアコン使用中でも、こまめな換気を実施してください。
・外出時には	✓ 外出前の検温と、帰宅時の手洗い・手指消毒をお願いいたします。 ✓ お子さんがいる場合には、塾や習い事、部活動の行き帰りにおける感染対策を特に徹底してください。

##### ・通勤や勤務先

・出勤前には	✓ 体調に少しでも異変があれば、出勤を控えてください。 ✓ テレワークや時差出勤を活用してください。
・通勤電車では	✓ 正しくマスクを着用し、会話は控えてください。

<p>・オフィスでは</p>	<p>✓ 人との接触を減らすために、テレビ会議を活用してください。</p> <p>✓ 更衣室、食堂などでは特に注意してください。</p>
----------------	--

## (2) 自宅療養への備え

普段使用している食料品や日用品・市販薬を少し多めに備える「日常備蓄」を実践しましょう。  
(1～2週間分を目安に備えておきましょう。)

### 【備えておきたい食料品の事例】

- ✓ 水分補給ができるもの  
(スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料、ペットボトルや缶入りの飲料など)
- ✓ 体調がすぐれない時でも食べやすいもの  
(レトルトのおかゆ、パックごはん、そうめんなど)
- ✓ 調理が不要で簡単に食べられるもの  
(レトルト食品、缶詰、即席スープ、インスタント味噌汁、冷凍食品など)

### 【備えておきたい日用品の事例】

- ✓ 市販の総合感冒薬等の解熱鎮痛薬など
- ✓ トイレットペーパー
- ✓ 体温計 (電池残量も確認しましょう)
- ✓ 生理用品
- ✓ アルコール消毒液
- ✓ 洗剤
- ✓ マスク
- ✓ 手洗い石鹸
- ✓ ごみ袋
- ✓ 衛生用品等の必要なもの
- ✓ ティッシュペーパー