

1. 预防感染扩大的基本对策

(1) 人人贯彻基本的防疫对策

- 根据各种场面正确佩戴口罩（建议使用无纺布口罩）
- 勤洗手·贯彻手指消毒
- 常通风（如果有条件做到常开）
- 确保人与人之间的社交距离

※是否戴口罩的判断方法（如果不能判断，就戴口罩）

场所	人与人的距离 (大概 2 米以上)	谈话	口罩
室内	能够确保	发生	推荐佩戴
		基本不发生	不需要佩戴
	不能确保	发生	推荐佩戴
		基本不发生	推荐佩戴
室外	能够确保	发生	不需要佩戴
		基本不发生	不需要佩戴
	不能确保	发生	推荐佩戴
		基本不发生	不需要佩戴

是否佩戴口罩，除了以上的表格的情况，还需留意以下的情况

○与老年人见面时或者在医院等地方与高风险人员接触时，推荐佩戴口罩。

○没有上小学的学前儿童

· 2 岁以下（婴幼儿），不推荐戴口罩。

· 2 岁以上，不要求戴口罩。

· **高龄或者患有基础疾病的人群，请避免感染风险高的行动。**

○ 摄取足够的营养，进行适量的运动，提高自身免疫力。

· **为了避免家人之间传染，需要采取的措施。**

○ 和同居的老年人有接触的人，避免感染风险高的行动。

· **同居的家人，在发现浓厚接触者之后的数天，应该考虑不去上班等。**

※奥密克戎毒株的潜伏期间（发现感染至有病征的期间），平均是 3 天（1~7 天）左右。

需要留意变成浓厚接触者的家人有没有出现病征，谨慎生活。

(2) 如有症状，不要上课或上班，及时就诊。

请向主治医生或诊察检查医疗机构（可以在县政府的官方网站上搜索）咨询。如果不清楚在哪里咨询，请与“看诊·咨询中心”联系。

(3) 聚餐时感染风险增高，要充分注意以下事项。

- 身体不适时不要参加。
 - 不要大声喧哗或者不戴口罩聊天。
 - 不要饮酒过量，聚餐时间不要过长。
 - 不要在各桌之间走动。
 - 推荐只在贯彻了防疫对策的“福岛防疫对策认定店”就餐。
- ※店家需要遵守“各行业的防止感染扩大手册”，店家和顾客，两方都需要贯彻防疫对策。

(4) 出行时，要掌握自己的身体状况及前往地区的感染信息，实施防疫对策。

(5) 请考虑接种新冠疫苗。

- 接种疫苗后，继续贯彻基本对策，注意“不传染”“不感染”。

【致各企业负责人】

< 所有企业 >

- 工作场所内贯彻防疫对策。
 - 员工等的手指消毒、佩戴口罩、职场内的消毒及换气等，贯彻工作场所内的基本防疫对策。
 - 贯彻员工等出勤时的健康检查。
 - 注意工作场所的“场地切换”，如休息时，休息室、更衣室的使用时，打电话时以及吃午饭时等。
- 有效利用轮换工作、错时出勤、远程办公、网络会议等，尽可能减少人与人的接触机会。
- 请再次确认并制定事业继续计划（BCP）。
- 遵守各行业的防止感染扩大手册。（根据法第 24 条第 9 项请求予以配合）

< 关于活动举办 >

- 举办活动时，无论规模大小，都需要贯彻以下防疫对策
 - 不会发生三密的座椅配置
 - 确保人与人之间的安全距离
 - 把握出演人员和参加人员等的行动
 - 正确佩戴口罩
 - 会场内的消毒和通风 等
- 2021 年 11 月 25 日之后举办活动，请按照以下规定实施。
 - 举办人数超过 5000 人且超过场馆容纳率 50% 的活动，需在活动举办的 2 周前提交“预防感染安全计划书”。
 - 上述活动结束后，需提交“结果报告书”。
 - 关于上述以外的活动，活动主办方需制定防疫措施检查表，并在网站上公布。
(详细内容请参考“(3) 关于举办活动的要求”)

【致各设施设置·管理者】

职员（包括其家属）应做好健康管理，如有出现疑似病征时应该请假，并迅速就医。

< 大学·专门学校等 >

务必呼吁各位学生多加注意，预防感染。

< 中学·高中等 >

遵循防疫对策守则，在教学和课余活动中贯彻防疫对策。

指导与呼吁学生在校外时，也要贯彻防疫对策。

< 小学·下课后儿童俱乐部 >

遵循防疫对策守则，在教学活动中贯彻防疫对策。

需要分散时间以及场所等，留意不要发生聚集或者近距离的活动。

对于

< 幼儿园·保育所·认定幼儿园等 >

确认防疫对策守则，根据孩子们的发育情况以及活动内容等，贯彻防疫对策。

< 医疗机构、老年人·残疾人（儿童）、儿童设施 >

确认设施的防疫对策守则和检查表，贯彻防疫对策。