



万が一に備え予防を

一人ひとりが意識して予防すれば、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐことができます。万が一に備え、予防の基本を確認しましょう。

健康課 ☎39・7508

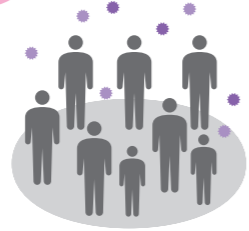
“3密”避けて

密閉・密集・密接の“3密”を避け、“ゼロ密”を目指しましょう。

1 換気の悪い密閉空間



2 大勢がいる密集場所



3 間近で会話や発声、飲食する密接場面



※2m以内、30分以上、対面での会話で、感染リスクが高くなるともいわれています

3つの条件のほか、**共同で使う物品**は消毒などを行ってください。

3つの条件がそろう場所は**クラスター（集団）発生**のリスクが高いです！

丁寧な手洗いは効果あり

手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。アルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回 約0.01% (数百個)
	2回 繰り返し 約0.0001% (数個)

出典：経済産業省ホームページ

せきはマナーを守って

- ①口・鼻を覆うようにマスクを着用
- ②マスクがない場合はティッシュやハンカチ、袖で覆う

せきやくしゃみを何も覆わずにしたり、手でおさえたりしないでください。



市役所でも

窓口にアクリル板を設置
飛沫感染予防のため、窓口に順次アクリル板を設置します。ご理解とご協力をお願いします。



証明書の手続きは郵送、コンビニでもできます

【コンビニで発行可】住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍の証明、所得・課税証明書

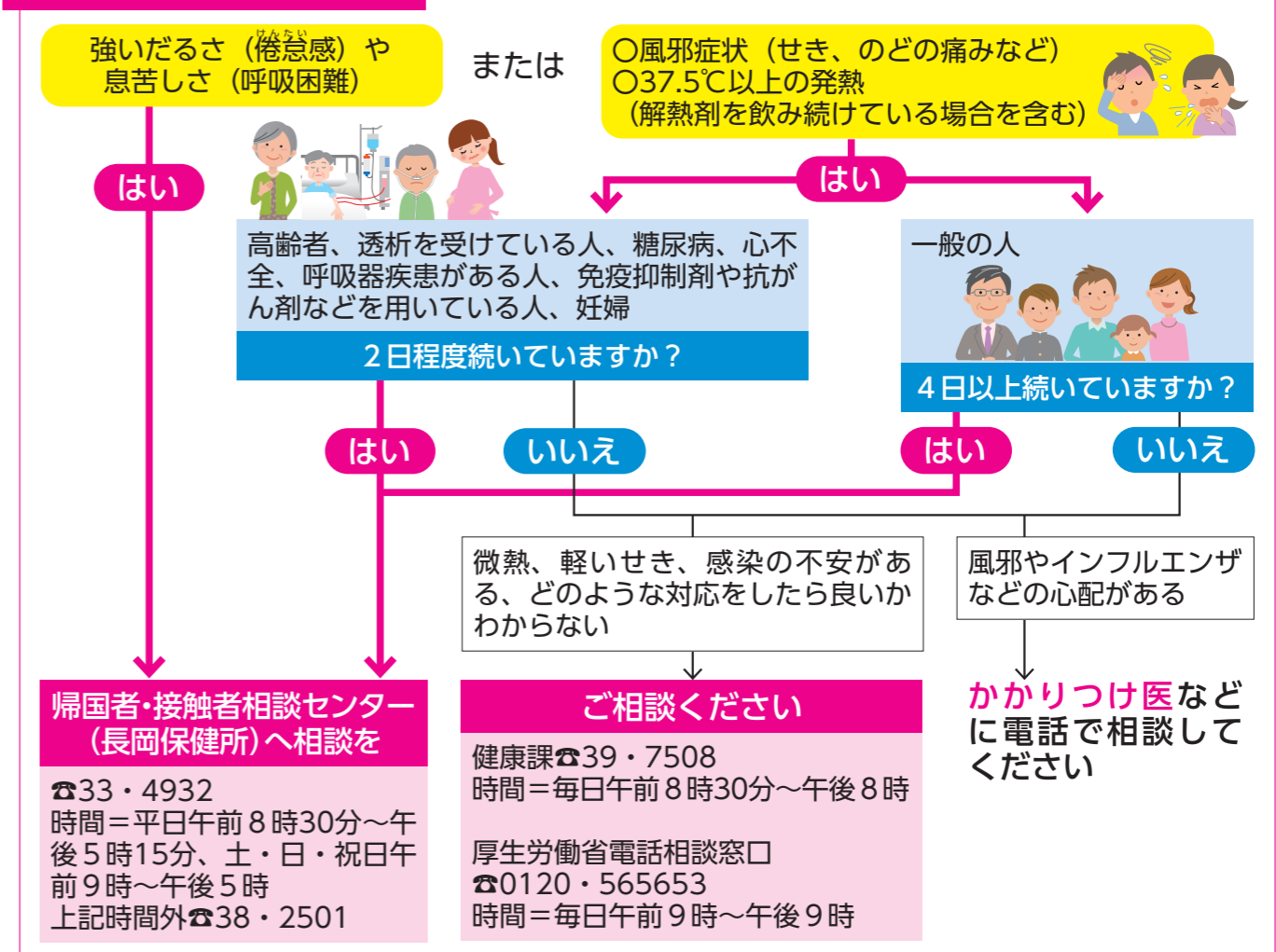
※コンビニでの発行にはマイナンバーカードが必要です
健康課 ☎39・7514

不安は、早めに相談



「新型コロナウイルスに感染しているのでは」。体調のことをはじめ、外出を控えた生活で起こるDV（配偶者などからの暴力）や児童虐待、悪質商法や生活困窮など、不安なことは抱え込まず早めに相談してください。➡16ページの問い合わせ先もチェック

体調に不安を感じたら



DV

配偶者暴力相談支援センター

☎33・1233 時間＝平日午前10時～午後4時30分（水曜日は午後7時まで）、土曜日午前9時～午後3時30分

児童虐待

要保護児童対策地域協議会

☎39・0889 時間＝平日午前8時30分～午後5時15分 ※夜間、土・日・祝日の緊急時＝長岡児童相談所 ☎35・8500

悪質商法

消費生活センター

☎32・0022 時間＝平日午前9時～午後4時30分

仕事・生活に困った

長岡市パーソナル・サポート・センター

☎89・8263 時間＝平日午前8時30分～午後5時15分 場所＝社会福祉センター2階（表町2-2-21）

国の個人向け貸付制度の電話相談窓口

☎0120・46・1999
時間＝午前9時～午後9時（土・日・祝日含む）

➡5ページの「生活福祉資金」もチェック