

# コロナ社会を生き抜く行動指針

令和4年9月14日 変更

岐阜県新型コロナウイルス感染症対策本部

# 1 県民の皆さまへ

県民の皆さまに習慣として身に付けていただきたい基本的な感染防止対策を以下にお示しします。あらゆる機会において、新型コロナウイルスが潜んでいることを意識し、対策を実践していただきますようお願いいたします。

## (1) 基本的な感染防止対策

### ① 3密（密閉空間・密集場所・密接場面）のうち一つでも回避

- 職場や外出先でのイスや行列等では人との間隔を取りましょう。
- 会食は、同一グループでの同一テーブル4人まで、2時間以内を目安に。
- 在宅勤務や時差出勤を活用しましょう。
- できる限り予約を取って外出しましょう。
- 3つの密（密閉空間・密集場所・密接場面）が揃う場（注）は特に感染リスクが高いですが、そのうちの1つの密でも注意し、業種別ガイドラインを遵守している施設等を利用してください。

(注) 感染リスクが高まる以下の「5つの場面」に最大限の注意をお願いします。

- ア 飲酒を伴う懇親会等
- イ 大人数や長時間におよぶ飲食
- ウ マスクなしでの会話
- エ 狭い空間での共同生活
- オ 居場所の切り替わり

### ② マスクの着用

- 感染防止に向けた有力な武器として、マスクは、病気や障がい等により困難な場合を除き、下記表で示す着用が推奨される場面では、隙間なくフィットさせ、メリハリをつけて着用しましょう。（不織布マスク推奨。フェイスシールドやマウスシールドの単独使用は不可）

特に飲食店やカラオケ店においても、マスクの着用等により、飛沫対策は万全にしましょう。

- 夏場については、熱中症防止の観点から、下記の表のうち屋外の「必要な場面」ではマスクを外すことを推奨します。

	人との距離（2m以上）が確保できる		人との距離（2m以上）が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話を行う	着用推奨※ <sup>1</sup>	必要なし	着用推奨	着用推奨
会話をほとんど行わない	必要なし※ <sup>2</sup>	必要なし	着用推奨	必要なし

※<sup>1</sup> 十分な換気など感染防止対策を講じている場合は、外すことも可

※<sup>2</sup> 着用できればより安全

### ③ 手指衛生

- 丁寧かつ頻繁な手指消毒（手洗い・消毒）を徹底しましょう。（「アルコール手指消毒薬の使用」と「流水とせっけんでの手洗い」は同様の手指消毒効果があるため、どちらの徹底でも構いません。）
- 帰宅したときや、不特定多数の触れる部分に触った後は、必ず手を洗いましょう。

### ④ 体調不良のときは行動ストップ

- 検温をはじめ、自らの体調確認を心がけ、体調不良の場合は、出勤・通学を含む全ての行動をストップし、医療機関を受診しましょう。
- 濃厚接触者となった場合は、以下の県ホームページを参照の上、適切な対応をお願いします。

県ホームページ：<https://www.pref.gifu.lg.jp/site/covid19/183060.html>  
県トップページ→岐阜県 新型コロナウイルス感染症に関する情報→お知らせ→県民の皆さまへ  
→新型コロナウイルス陽性と診断された場合の対応について

### ⑤ こまめな換気

- 個室など密閉した部屋は、こまめに換気をしましょう。
- エアコンと独立した換気扇の常時稼働が原則です。

その設置がない場合は常に複数の窓や扉を開放しての通気のよい換気や扇風機やサーキュレータの外部に向けた使用等を行いましょう。

（換気の目安） エアコンと独立した換気扇の設置がない場合は、1時間に最低2回、1回につき5分以上、以下の対応を。空気清浄機能がある装置を併用することも有効。

- ・ 複数の窓や扉を開放しての通気のよい換気
- ・ 扇風機やサーキュレータの外部に向けた使用等

## （2）外出・移動

- 帰省や旅行等、都道府県をまたぐ移動の際は「三つの密」の回避を含め、特に（1）の基本的な感染防止対策を徹底してください。
- 混雑した場所や、感染リスクが高い場所への外出・移動を回避しましょう。
- 発熱等の症状がある場合は、帰省や旅行を控えてください。
- 緊急事態措置区域及びまん延防止等重点措置区域への不要不急の移動は極力控えてください。
- 「業種別ガイドライン」等を遵守している施設等を利用しましょう。

### (3) ワクチンを接種された皆さまへ

- ワクチンの効果は時間の経過に伴い低下することが示唆されています。
- 追加（3回目・4回目）接種により、発症予防効果が回復し、重症化予防効果の持続が期待できますが、ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。
- ワクチンを接種した後も決して油断せず、(1)の基本的な感染防止対策の徹底の継続をお願いします。

## 2 事業者の皆さまへ

### (1) 職場にて取り組んでいただきたい感染防止対策

- 在宅勤務（テレワーク）、時差出勤、自転車通勤等、人との接触を低減する取り組みをお願いします。
- 職場はもとより、特に「居場所の切り替わり」（休憩室、更衣室、喫煙室等）における感染防止対策（換気、マスク着用など）を徹底してください。
- 換気については、機械換気装置の設置が望ましいが、窓の開放による方法あるいは窓の開放に扇風機やサーキュレータで室内気を室外に放出することを組み合わせた換気を適切に行ってください。
- 二酸化炭素濃度測定器により、室内の二酸化炭素濃度が 1,000ppm を超えていないか、換気の状態を確認することも有効です。
- 職場や店舗等に関して、業種別ガイドライン等を参考に感染防止対策を徹底してください。
- 県では、企業等における業務中断の防止や早期復旧を図るため、新型コロナウイルスに対応した事業継続計画（BCP）の普及に向けた取り組みを進めています。詳細については、以下のホームページを参照ください。

（県ホームページ：<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/8320.html>  
県トップページ→暮らし・防災・環境→防災→事業継続計画（BCP）→事業継続計画（BCP）について）

#### （参考）業種別ガイドライン

- 内閣官房の「新型コロナウイルス感染症対策」ホームページでは、感染予防のための様々な情報が集約されています。その一つに、業界団体が作成した、コロナ禍で感染拡大防止と事業活動を両立させるための「業種別ガイドライン」があります。（約200業種対応）
- 各事業者団体及び各事業者におかれましては、「業種別ガイドライン」を参考として、具体的な「対策ガイドライン」や「運営マニュアル」を作成し、感染防止対策を徹底していただきますよう、お願いします。  
内閣官房ホームページ：<https://corona.go.jp/>  
（内閣官房新型コロナウイルス感染症対策トップページ→業種ごとの感染拡大予防ガイドライン一覧）

### (2) ぎふコロナガード

- 各事業所や店舗において、感染症防止対策の実施に責任を持つ「対策実施責任者」（＝「ぎふコロナガード」）を選任してください。
- 上記対策実施責任者は、各業界が定める業種別ガイドラインを参考として、具体的な「チェックシート」を整備し、日々の感染対策を確認してください。  
（対策例）・従業員の健康チェック ・従業員のマスク着用、手指衛生状況のチェック  
・職場における換気 等
- 「ぎふコロナガード」の詳細については、以下のホームページを参照の上、適切な対応をお願いします。

県ホームページ：<https://www.pref.gifu.lg.jp/site/covid19/111110.html>

（県トップページ→新型コロナウイルス感染症に関する情報→お知らせ「事業者の皆さまへ」  
→職場等における感染防止対策担当者の選任・設置について）

### 3 イベント等について

- 県、市町村及び民間の催事施設においても、業種別ガイドラインに則した感染防止策に留意してください。

また、イベントの開催時にはイベントの規模や内容によって、各種対応が必要です。イベント主催者は別添資料1、別添資料2及び以下の県ホームページを参照の上、適切な対応をお願いします。

県ホームページ：<https://www.pref.gifu.lg.jp/site/covid19/161193.html>

県トップページ→新型コロナウイルス感染症に関する情報→お知らせ「事業者の皆さまへ」  
→イベント開催等における感染防止安全計画等について

- イベントの規模要件（人数・収容率等）は以下の県ホームページ「新型コロナウイルス感染症に対する岐阜県の対応について」の「3. イベント等の開催制限」のとおりとします。詳細は、以下のホームページを参照の上、適切な対応をお願いします。

県ホームページ：<https://www.pref.gifu.lg.jp/site/covid19/26717.html>

県トップページ→新型コロナウイルス感染症に関する情報→県の対応状況「県の対策」  
→新型コロナウイルス感染症に対する岐阜県の対応について

## 4 新型コロナ対策実施店舗向けステッカー制度

県では、本指針や業種別ガイドラインに基づき感染防止対策を実施している全ての事業者の皆さまに「新型コロナ対策実施店舗向けステッカー」を配布しており、このうち飲食店については、実際に取組状況を確認することで「第三者認証店舗」に認定しています。

各事業者の皆さまは、感染防止対策を徹底のうえステッカーを取得いただきますようお願いいたします。

### (1) 対象事業者

- 感染防止対策を実施している飲食業、小売業、サービス業などすべての事業者が対象です。(風営法第2条第6項第1号、第2号、第7項第1号のいずれかに該当する事業者を除きます。)

### (2) 申込方法

- 申込書と宣言書を窓口へ提出するか、専用ウェブページから申し込みしてください。

### (3) ステッカー配布

- 郵送により配布します。

### (4) 実地調査（飲食店のみ）

- 調査員が店舗を実地調査し、感染防止対策の取組状況を確認します。
- 対策が不十分な場合はステッカーの不交付あるいは取消しを行います。

県ホームページ：<https://www.pref.gifu.lg.jp/site/covid19/27741.html>

（県トップページ→新型コロナウイルス感染症に関する情報→お知らせ「事業者の皆さまへ」  
→新型コロナ対策実施店舗向けステッカー制度について）



## 参考：感染体験談

このような感染体験談や日々の感染状況等を岐阜県の公式 Twitter（岐阜県公式・コロナ NEWS 【@gifucovidnews】）でも随時発信していますので、是非ご覧ください。

### 感染者（50代女性）

#### ■ご家族全員が陽性となったとのことですが

- ・ 5月初旬、同居の息子（20代）から私の職場に「高熱が出た」、という連絡が入ったことから始まりました。検査の結果、息子は陽性、続いて私と夫も検査した結果、夫も陽性。私は陰性でした。
- ・ まず息子が、その翌日に夫が宿泊療養施設に入所しました。2人を送り出し、ほっとしたところその2日後の朝、私も39度の発熱があり、検査の結果陽性と判定されました。  
まず宿泊療養施設に入所しましたが、酸素濃度が低かったことから数時間後に入院となりました。私は持病があり、発熱の辛さよりも症状が重症化するかどうかの不安の方が大きかったです。結果的に重症化せず、8日間の入院で済みました。

#### ■退院後の体調が悪かったとお聞きしました

- ・ 職場に復帰しても、気持ちとは裏腹に全身がだるくて、とても働けず、1週間は午後休んでいました。以前にも入院経験がありましたが、入院による体力の低下という程度ではなく、だるさは1か月ほど続き、つらかったです。このことだけでも新型コロナを甘く見ない方がいいと感じました。

#### ■自分の経験からお伝えしたいことは？

- ・ 上司から「患者を各部屋から動かさない、食器や箸、コップは使い捨てのものを、水はペットボトルで各部屋に配置、ゴミもそれぞれの部屋に分散し、部屋を使わなくなって72時間たったら初めて触って捨てる」というアドバイスを受けながら、息子と夫の入所までの間、食事などの手当てをしていました。
- ・ 一方で、息子の職場はストップし、関係者は50人にのぼり、「こんなに迷惑をかけるとは思ってもみなかった」とショックを受けていました。若い方はコロナに感染した時の周囲への影響を軽く見ているかもしれませんが、私の息子を教訓に、具体的に想像してみてもらいたいと思いますね。

### 感染者（40代女性）

#### ■感染判明、療養の経過は？

- ・ 8月下旬、夫から体調不良の連絡を受けたのが発端です。夫と私、娘の3人の検査の結果、夫と私の陽性が判明しました。
- ・ なお、その後、夫の会社から、「発症前の夫が職場で接触した人の中に陽性者がいた」との情報が共有されました。
- ・ 夫と私は宿泊療養施設に入所しましたが、夫は37～38度の高熱や頭痛が続き、肺炎にもなりかけたことから、いつ入院になるか、という時もありました。
- ・ 一方の私は、発熱は1日程度でしたが、気持ちが悪く、お腹の調子も悪く、全身がチクチク痛くなり、鼻水が出る、といった症状が繰り返し起こり、その後味覚・嗅覚もなくなりました。いずれも未体験の症状でした。2週間後には症状も治まり、ようやく夫婦揃って退所できました。

#### ■退所してからの後遺症は？

- ・ 退所した際、日常生活に戻っていい、と言われましたが、私はすぐに職場復帰できませんでした。帰宅後に咳がひどくなり、3日後には体温が36度と37度の間を30分毎に上下するようになりました。職場復帰できたのは、退所してから2週間後となりました。
- ・ また、退所して1か月後には脱毛も始まりました。髪を洗うと以前より多くの髪が抜け落ちます。これは今でも続いています。さらには、嗅覚も完全に戻っていません。
- ・ これら様々な体調の不調を感じますが、「いつまで続くのか」「体のどこに不調が現れるのか」、そして「そもそもどの症状が新型コロナが原因なのかかわからない」ということ自体が不安です。この点は相談した医療機関からも明確な答えはありません。いろいろな不安が強く、心境的には感染前の状況に戻りません。