

## 特別定額給付金の申請をお忘れなく

特別定額給付金の申請書は、基準日（令和2年4月27日）時点の住民基本台帳に記録されている全ての世帯主に宛てて、5月29日から30日にかけて郵送しています。

▼申請期限 8月31日（月）〈当日消印有効〉

※期限を過ぎると、給付申請ができなくなります。申請書をなくしてしまった場合や、申請書が届かない場合は、下記までお問い合わせください。

■問い合わせ先 新型コロナウイルス感染症対策室（☎40-2636）

## 新しい生活様式を取り入れましょう

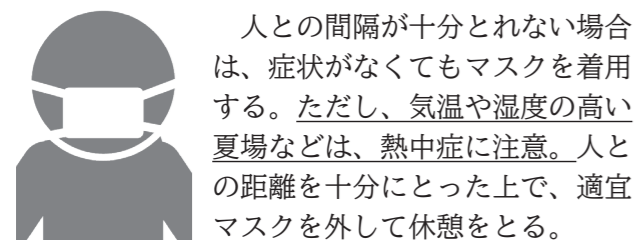
日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけることで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種感染症の感染拡大を防ぐことができ、自分自身のみならず、大事な家族や友人などの命を守ることにつながります。市民の皆さんのご協力をお願いします。

### ●「3密」の回避



人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空け、身体的距離を確保。

### ●外出時や会話のときはマスクを着用



人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、気温や湿度の高い夏場などは、熱中症に注意。人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩をとる。

### ●まめに手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。



### ●地域の感染状況に注意しましょう

感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。

### ●体調管理



毎朝の体温測定・健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養し、イベントなどには参加しない。

一人一人の健康状態に応じた運動や食事、禁煙など、適切な生活習慣の理解・実行。

### ●会話をするときは、できるだけ真正面を避ける

### ●人で混んでいる場所や時間帯を避ける

混んでいる場所に行った後は、できるだけすぐ着替える・シャワーを浴びる。

### ●こまめに換気

こまめに換気をする（エアコン併用で室温28℃以下に）。



### ●オンラインサービスを活用

### ●ほかにも日常生活の中で実践しましょう

- ・咳エチケットの徹底
- ・不特定多数の人が触れる物への接触は控えめに
- ・買い物に通販や電子決済を利用
- ・食事に持ち帰りや宅配を利用
- ・料理は個々に、大皿は避けて
- ・公共交通機関での会話は控えめに
- ・仕事でテレワークやローテーション勤務を利用

詳しくはこちらから

厚労省 新型コロナ

検索

## 休職者等農業マッチング緊急支援事業費補助金

新型コロナウイルス感染症拡大により、休職などを余儀なくされた市民等を農業生産現場で受け入れた際の賃金の一部を補助します。詳しくはお問い合わせください。

▼募集期間 随時

▼補助対象者 市民または市内に通勤・通学している人で、新型コロナウイルスの影響により就労

が困難になった人を臨時作業員等として新たに雇用した市内の農業者・農業法人等

▼補助金額 1日あたりの賃金実支出額の2分の1（上限3,000円）

▼補助対象期間 11月30日（月）まで

■問い合わせ・申請先 りんご課（市役所3階、☎40-7105）

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

### 【新型コロナウイルス感染症に関する予防方法など、一般的な相談や問い合わせについて】

→青森県新型コロナウイルス感染症コールセンター（☎0120-123-801、随時受け付け）

→厚生労働省電話相談窓口（☎0120-565653、午前9時～午後9時／ファクス03-3595-2756〈聴覚に障がいのある人など電話での相談が難しい人向け〉）

●重症化しやすい人（※）や妊娠中の人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）などの基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人

●上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（令和2年7月27日現在）

### 【感染が疑われる場合】

→以下のいずれかに該当する場合は、すぐに弘前保健所「帰国者・接触者相談センター」（☎33-8521）またはかかりつけ医に電話でご相談ください。

●息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある場合

最新情報は、各問い合わせ先や下記のホームページでご確認ください。

■厚生労働省ホームページ（<https://www.mhlw.go.jp/index.html>）

■市ホームページ（<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/>）

いま一度見直してみませんか？

# 手洗いのすすめ

## 水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！

※手洗いの効果（イメージ図）

約100万個 → 約1万個 → 数百個 → 数個

手洗いなし → 流水で15秒すすぐ → ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ → 「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ」を2回繰り返す

出典：厚生労働省ホームページ 【(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500 (2006)】