

# STOP! 「コロナ・ハラスメント」

## 市民の皆さまへのお願い

新型コロナは人類未知のウイルスであり、誰しも怖いものです。この病気に対する恐怖心、誤解や偏見により、知らず知らず誰かを排除したり、差別をしていませんか？

感染者や接触者、医療従事者や他地域からの来訪者などに対する差別は許されるものではありません。

公的機関が発信する正しい情報と知識をもとに、差別やハラスメントを防ぎ、人権に配慮した冷静な行動・対応をお願いします。

**新型コロナは誰でも感染する可能性があります  
私たちが闘っている相手は、人ではなくウイルスです。**

新型コロナウイルスに感染しても、適切な治療を受けることができれば、再び感染が広がることはありません。感染リスクはどなたも同じです。

過度に恐れることなく、冷静な対応をお願いします。

また、ネットや SNS などには憶測やデマが含まれている危険性があります。公的機関の発信する情報を確認してください。安易なネットの書き込みなどで心を痛めている人もいます。

## 「思いやり」と「感謝」を

**感染した方を思いやりましょう。** また、最前線で治療や社会生活維持にあたる医療従事者や関係者の方々に感謝の気持ちを持ち、人との絆を大切に、この難局を乗り越えましょう。

なお、**県の感染症対策基本条例により、差別的取扱いなどは禁止**されています。

- 感染者、濃厚接触者、医療従事者、外国人、他地域からの来訪者、それらのご家族や特定の店舗などへの差別的扱い、非難を絶対になくしましょう。
- 不確かな感染情報（デマ）の拡散は許されることではありません。SNS に書き込むなど安易に広げることは、かえって不安を与えるだけです。
- 医療従事者をはじめ、新型コロナ対策に携わる方々のほか、食品流通や生活安全業務など、私たちの暮らしを支える方々に改めて感謝しましょう。

## 新型コロナウイルスに関する差別やハラスメントなど、人権相談窓口

不当な差別、偏見、いじめなどの被害にあわれた方の相談を受け付けています。

**岐阜県人権啓発センター**

☎ **058-272-8252**

インターネットからも相談ができます。詳しくは



私たちは「コロナ・ハラスメント」から人権を守ります。

**高山市 高山市議会 高山市民憲章推進協議会**

問合先 **高山市新型コロナウイルス総合窓口**

☎ **0577-36-0024**

(月～金 9:00～17:00)

# 「コロナとともにある新しい日常」を実践しましょう！

新型コロナウイルスとの闘いは長期にわたります。緊急事態宣言が発令されていた頃と同じように活動抑制を維持・継続していると、皆さんの心や市内経済が疲弊してしまいます。

一人ひとりが基本的な感染対策の習慣を身につけて実践しながら、元気を取り戻し、市内経済の活性化に繋がるよう行動しましょう。

「みんなで応援商品券」や「公共交通応援プレミアム利用券」などを利用して買い物やお出かけをし、事業者の方々に応援しましょう。



## 1. 一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の3つの基本

#### ①身体的距離の確保

#### ②マスクの着用

#### ③手洗い

- 人との間隔はできるだけ2m(最低1m) 空ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、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。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。
- 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)。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。



## 2. 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとり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
- 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休む

## 3. 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 一人または少人数で空いた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなどの展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツなど

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



### 公共交通機関の利用

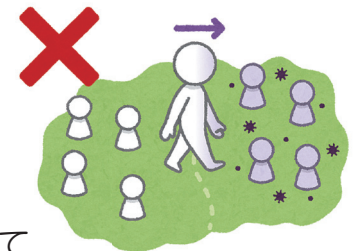
- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座る
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける

### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



## 4. 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 会議はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク



厚生労働省  
新型コロナウイルス接触確認アプリ  
(COCOA)

スマートフォンをお持ちの方は登録しましょう。身近で感染者が発生した場合、いち早く情報を得ることができます。



Google Play



App Store

(出典：厚生労働省ホームページ)