

# 今年のゴールデンウィークの過ごし方

2020年、2021年のゴールデンウィークはいずれも緊急事態宣言発令期間中でしたが、今年は3年ぶ

りに日本全国どの地域でも宣言など出ていないゴールデンウィークで、感染拡大後初めてとなります。

そのような中、東京都の新規感染者は高止まりを続け、さらには変異株「BA.2」や「XE系統」などの感染力の高い株も確認されていることなどから、東京都も

4月24日までだった「リバウンド警戒期間」をゴールデンウィーク後の5月22日まで延長するなど引き続き皆さま方の感染予防対策が重要です。

感染対策をして楽しいゴールデンウィークをお過ごしください。

## (1) なんとと言っても王道の基本的対策！！

### ・マスクの着用

会話時は必ず着用。鼻出しマスク禁止。  
紐を持って着脱。

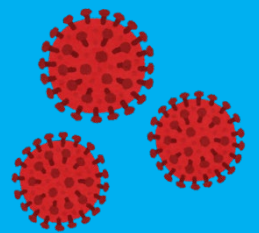
ウレタンマスクや布／ガーゼマスクではなく、出来れば不織布マスクを。



### ・手洗い・手指消毒

食事の前後、共用物に触れた後、公共交通機関の利用後など。

### ・ゼロ密（密接・密集・密閉）





大声・大人数禁止 換気をしっかり！  
これらは感染予防の基本です。

耳タコになっていますが、どんな時も変わらないとても大切な事なのです。

## (2) 旅行や帰省は・・・

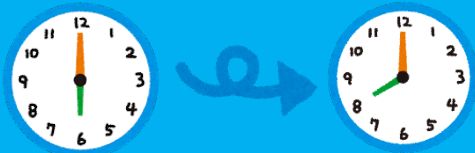
旅行や帰省に出かける前にはワクチン接種や陰性確認（検査）をするなど感染予防対策を行いましょう。移動前に健康状態を観察してください。

体調がすぐれない場合は取りやめにしましょう。

また移動前にリスクの高い行動を控えることも重要です。

## (3) 飲食は2時間以内で

飲食は出来るだけ少人数であると同時に「2時間以内」



なぜ2時間なのかというと「滞在時間が2時間未満の場合と、2時間以上の場合とでは、感染リスクが2倍違う」という研究結果に基づいているからです。

## (4) 発熱や咳・痰、全身のだるさなど少しでも症状がある時は

「かかりつけ医」に電話で相談ください。「かかりつけ医」がない場合や「相談する医療機関に迷う場合」は新型コロナウイルス感染症に関する各相談窓口にご相談ください。

・東京都発熱相談センター（24時間対応）

TEL 03-5320-4592 または TEL 03-5320-4592

・世田谷区発熱相談センター（8：30～17：15）

TEL 03-5432-2910（平日）