

懇親会や集まりのすすめ

April 8, 2022 10:59 AM JAPANESE

友人、家族、コミュニティの集まりは、私たちのメンタルや社会的健康にとって大切です。過去2年間にわたり、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) からどのようにお互いを保護すればよいか、私たちは多くのことを学んできました。私たちは、いくつかの予防措置を講じることでより安全に集まることができます。

自分自身とコミュニティへのリスクを最小化

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) と共存することに慣れ、再び集まるようになるにあたって大切なこと

- 体調が優れないときは外出を控えてください。新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)、インフルエンザ、風邪、あるいは別の病気のいずれであっても、大切なことは他人にうつさないことです。
- 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) のワクチン接種および毎年インフルエンザ予防接種を欠かさず行うようにしてください。ワクチン接種は、深刻な病気に対する最大の防御です。
- こまめに手洗いをし、不特定多数の人が触れる表面部分を常に消毒してください。



深刻な病気にかかるリスクが高い人もいることを念頭に入れてください

自分がどこに行くか、誰と接するか考えてください。多くの人々が、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) により、重症化、入院、死亡する危険性が高くなります。こうした付加的な保護対策を講じることで、高齢者、ワクチン接種を受けていない人、基礎疾患のある人など、リスクのより高い人々を守ることにつながります。



- マスク着用は、とりわけ新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の感染レベルが高い状況下では、あなた自身や他の人々を保護します。
- 屋外、または (換気強化のために窓が開けられ、ファンが起動している) 換気の良い屋内空間での集まりは、小さな屋内空間で集まるよりも安全です。
- 最近、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の人と濃厚接触した場合、とりわけ深刻な病気にかかるリスクが高い人たちとの集まりは延期することをお考えください。そして、あなた自身、そうした接触後10日間は症状が出ないか様子を見てください。



他の人の快適さを尊重する

- 人によっては、自宅を訪れる場合にあなたにマスクを着用し続けて欲しいと考えるかもしれません。
- また、要請されなくても、マスクを着用し続けたいと考える人もいます。
- さらに、屋外でのみ集まること、または少人数で集まることにより快適さを覚える人もいます。
- 安全対策についてそれぞれの人の意思決定を容認することは、互いにいたわり合うことを示す効果的な手段です。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 患者の増加に伴い、ガイダンスは変更となる場合があります。お住まいのコミュニティにおける新型コロナウイルスの感染レベルを認識することで、自分自身や他の人のためにどのような安全対策をとるのが適切か判断できるようになります。新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の蔓延に伴い、集まりに参加したり、集まりを主催したりする判断が左右される場合があります。