

2020年4月10日

新型コロナウイルス感染症への対応について

京都ヨガ・IYC京都 クラス参加の皆様へ

2020年2月より、新型コロナウイルス感染症について報道が行われています。

京都ヨガ・IYC京都では、厚生労働省、地方自治体等より発表されておりますガイドラインに準拠した対策として、下記を実施しています。

4月11日より、京都ヨガ ラヴィスタ二条スタジオの全クラスは、

京都ヨガ 五条スタジオ（河原町通松原下ル）にて開講します。

また、「予約制」、「少人数制」、「マスク着用」といたします。

現在の、休講クラスは下記の通りです。

今後の情報を確認しながら随時対応させていただきますのでご協力をお願い致します。

皆様の健康と安全を心よりお祈り申し上げます。

京都ヨガ・IYC京都

記

- | | | | | |
|--------------|---------|-----------------|------------------|--------|
| ●4/10～5/6 休講 | ラヴィスタ二条 | (金) 13:00～14:30 | ハタヨガ&瞑想 | Kazuko |
| ●4/17～5/6 休講 | ラヴィスタ二条 | (金) 18:45～20:15 | やさしいヨガ | Kazuyo |
| ●4/23～6/25休講 | ラヴィスタ二条 | (木) 10:30～12:00 | 女性のための男性のためのハタヨガ | Mayumi |

京都ヨガ・IYC京都の感染症対策への取り組み

鼻呼吸	鼻呼吸を徹底することにより、ウィルスを吸い込みにくくする。
手洗い	石鹸で正しい手洗いを励行。
うがい	帰宅時やその他の時間の定期的なうがいを励行。
顔	外出中は顔を触らない。触る場合は、手洗い後。（又は除菌）
咳	咳エチケットとして、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖で覆う。
マスク	使い捨てマスクの無料配布（3月分終了）
マスク励行	正しいマスクの付け方、捨て方の周知。
タオル、ハンカチ等	マイタオル、ハンカチを使用する。
屋内の除菌、消毒	ドアや電源、床、その他、共用部分の定期的な除菌と消毒
十分な換気	常時、又は、30分毎など定期的な窓の開放を中心に、換気扇の使用。
少人数制	クラスやイベントは少人数で開催する。
休息、睡眠	十分な休息や、睡眠の時間をとるように心掛ける。
食事	栄養のバランスのとれた食事をゆっくりよく噛んで食する。
その他	健康な毎日のために何かできることを考える。

【緊急情報】 緊急事態宣言の要請について（京都府、京都市）**緊急事態宣言の要請について（4月10日）** <https://www.city.kyoto.lg.jp/>

新型コロナウイルス感染症が急激な勢いで世界中に蔓延しており、我が国におきましても、4月7日、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、大阪府、兵庫県及び福岡県の7都府県に緊急事態宣言が発出されました。

この間、医師や看護師、保健師等、医療機関の皆様には、昼夜を分かたず、懸命の検査、治療等に取り組んでいただいてまいりましたが、京都府内の新規感染者数は前週の1.8倍になったほか、人口1万人当たりの患者数は全国で5番目となっております。特に、この1週間で、感染経路不明の患者数が9人から30人に大幅に増加しており、宣言が発出された7都府県と比べても厳しい状況にあります。

こうした状況を踏まえ、京都府、京都市では、さらなる感染拡大を徹底して防止するため、国に緊急事態宣言の発出を要請することといたしました。

府民・市民の皆様には、今一度、身近なところに感染リスクが潜んでいることを十分御認識いただき、御自身と家族や大切な人を守るため、特に次の点について、御協力いただきますよう、改めて強くお願いします。

【府民・市民の皆様へ】

府民・市民の皆様には、①換気の悪い密閉空間、②多くの人の密集、③近距離（密接）での会話の3条件が重なる場所を徹底して避けていただきますよう改めてお願いします。その上で、医療機関への通院、食料の買い出し、職場への通勤等、生活の維持に必要な場合を除く外出の自粛をお願いします。特に、緊急事態宣言が発出されている7都府県への不要不急の往来は自粛していただきますようお願いいたします。

また、多人数での会食は自粛いただくとともに、10名以上が集まる集会・イベントへの参加は避けていただきますようお願いいたします。

一方、不要不急の買いだめの自粛等、食料品、日用品等の購入に当たっては、節度ある行動をお願いします。

【大学等及び学生の皆様へ】

大学等の関係者の皆様には、学生との連絡体制を確保するとともに、当面、ゴールデンウィークを目途に、登校による授業開始の延期をお願いします。

また、大学生等の皆様には、休業中は、常に感染拡大を防ぐという思いを持って、懇親会、新歓コンパ等を自粛するなど慎重に行動してください。

【事業者の皆様へ】

事業者の皆様には、従業員に対し、出勤前の体温測定や家庭での感染防止に関する周知徹底等、体調管理の徹底をお願いします。

併せて、時差出勤やテレワークの奨励等、通勤による感染拡大の防止措置の徹底とマスクの着用や定期的なドアノブ、手すり等の消毒等、職場における感染拡大防止の徹底をお願いします。

また、府民生活・市民生活に支障を来さないよう、価格高騰、買い占め、売惜しみ等が生じないようにご配慮をお願いします。

京都府・京都市では、府民・市民の皆様の安心安全のため、引き続き、国や医療機関等と一層連携し、感染拡大の防止に全力を挙げて取り組んでまいります。

令和2年4月10日 京都府知事 西脇 隆俊

京都市 長 門川 大作

厚生労働省HPより「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の見解等（新型コロナウイルス感染症）」

「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020年4月1日）

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議が、現状の状況分析を行い、分析した結果をまとめた「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」を公表しました。

これによると、日本国内の感染の状況については、「今のところ諸外国のような、オーバーシュート（爆発的患者急増）は見られていないが、都市部を中心にクラスター感染が次々と報告され、感染者数が急増している。そうした中、医療供給体制が逼迫しつつある地域が出てきており医療供給体制の強化が喫緊の課題となっている。」とされています。また、海外の状況については、「欧州や米国では感染が爆発的に拡大し、世界の状況はより厳しいものとなっている。」とされています。

地域ごとのまん延の状況を判断する際に考慮すべき指標等として、

1. 新規確定患者数、
2. リンクが不明な新規確定患者数、
3. 帰国者・接触者外来の受診者数

などが具体的に示されました。その上で、「感染拡大警戒地域」、「感染確認地域」及び「感染未確認地域」の3つの地域区分ごとに、基本的な考え方や想定される対応などが示されました。

学校については、「地域や生活圏ごとのまん延の状況を踏まえていくことが重要である」とされた上で、「感染拡大警戒地域」においては、「その地域内の学校の一斉臨時休業も選択肢として検討すべきである」とされています。

このほか、提言においては、「3つの密」を避けるための取組の徹底や、自分が患者になったときの受診行動などについて指摘されています。また、重症者を優先した医療提供体制の確保の必要性についても指摘されています。

「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（新型コロナウイルス感染症対策専門家会議）

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの密を避けましょう！

①換気の悪い密閉空間

②多数が集まる密集場所

③間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所がクラスター（集団）発生のリスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 検索

感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

②咳エチケット 3つの咳エチケット

正しいマスクの着用

首相官邸 厚生労働省 厚労省 検索

新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言（3月19日）

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議が、現状の状況分析を行い、分析した結果をまとめた「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」を公表しました。

これによると、日本国内の感染状況については、引き続き持ちこたえていますが、一部の地域では感染拡大が見られ、今後地域において、感染源（リンク）が分からない患者数が継続的に増加し、こうした地域が全国に拡大すれば、どこかの地域を発端として、爆発的な感染拡大を伴う大規模流行につながりかねないと考えているとしています。また、現時点では、社会・経済機能への影響を最小限としながら、感染拡大防止の効果を最大限にするという、これまでの方針を続けていく必要があります。「1. クラスター（集団）の早期発見・早期対応」、「2. 患者の早期診断・重症者への集中治療の充実と医療提供体制の確保」、「3. 市民の行動変容」という3本柱の基本戦略を、さらに維持、必要に応じて強化し、速やかに行わなければならないとしています。政府及び地方公共団体への提言、市民と事業者の方々へのお願いしたいことも併せて公表しています。

「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（新型コロナウイルス感染症対策専門家会議）

国民の皆さまへ（予防・相談）『出典：首相官邸HPより』

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず、外出される場合にはマスクを着用していただくよう、お願いします。

集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

次の症状がある方は（1）（2）を目安に「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

（1）風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

（2）強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、風邪の症状や37.5℃以上の発熱が2日程度続く場合、又は強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医等に御相談ください。

【相談後、医療機関にかかる時のお願い】

○帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください

○医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる）や手洗いの徹底をお願いします。

大規模イベントに参加されていた皆様へNEW

大規模イベントにおいては、クラスター（集団）発生のリスクが高い、3つの条件

- 1.換気の悪い密閉空間
- 2.多数が集まる密集場所
- 3.間近で会話や発生をする密接場面

がそろう可能性があります。

そのため、大規模イベントに参加されていた皆様は、2週間以内は特に下記の点に留意頂きますよう、よろしくお願い致します。

次の症状がある方は（１）（２）を目安に「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

（１）風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

（２）強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、風邪の症状や37.5℃以上の発熱が2日程度続く場合、又は強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

若者の皆様へ NEW

知らないうちに、拡めちゃうから。



【知らないうちに、拡めちゃうから。】

疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」をモチーフに、若い方を対象とした啓発アイコンを作成しました。

自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。私たち一人ひとりが、できることをしっかりやっていく。それが私たちの未来を作ります。国民の皆さま、引き続き、不要不急の外出や3密を避ける行動へのご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されている一方、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。皆さまご自身を守るため、そして、大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底を引き続きお願いします。