

# 新型コロナウイルス感染症対策を徹底しましょう！

市内で新型コロナウイルスの感染者が相次いで発生しています。一人ひとりが基本的な感染対策を心掛けて、感染予防に努めましょう。

市保健相談センター TEL 0994-41-2110

## 一人ひとりの基本的感染対策

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- 外出先は屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 外出時、症状がなくてもマスクの着用を心掛ける
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 手洗いは30秒程度かけて石けんを使って丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可） など

## 【移動に関する感染対策】

- 感染が流行している地域をまたぐ移動は控える
- 誰とどこで会ったかを記録する
- 移動先の感染状況に注意する など



## 感染防止の3つの基本

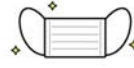
1

身体的距離の確保



2

マスクの着用



3

手洗い



## 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 手洗い・手指消毒の徹底
- 咳エチケットの徹底
- 定期的な換気
- 人との間隔の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



外出控え



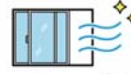
密集回避



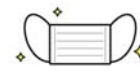
密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

## 感染リスクが高まる「5つの場面」に気をつけましょう

### 1 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響による注意力の低下
- 大きな声での会話になりやすい
- 回し飲みや箸などの共用



### 2 大人数や長時間におよぶ飲食

- 短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる



### 3 マスクなしでの会話

- 飛沫感染での感染リスクが高まる
- 車やバスなど車中でも注意が必要



### 4 狭い空間での共同生活

- 長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる



### 5 居場所の切り替わり

- 気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる



感染された方や関係団体・医療機関などに対し、心理的負担をかけるようなひぼう中傷などは、絶対にやめましょう！