



为了『不传染·不被传染』新型冠状病毒...

新型冠状病毒通过打喷嚏、咳嗽、唾液等一起发生病毒扩散，其他人经过口或者鼻子将病毒吸入后发生感染。最重要的事情就是保持人与人之间的距离，外出时戴上口罩，在家里也要注意咳嗽礼仪，家里或者办公场所进行换气。通过管理好自己的身体健康，使自己不被感染的同时不去感染别人也是非常必要的。请将这一事实告诉自己的家人或者朋友，一起工作的同事。

1. 洗手/漱口/咳嗽礼仪

接触门把手以及电气开关，电车的扶手等物品时，手上会有可能附着病毒。外出归来以及做饭的前后，用餐之前等的时候请使用香皂好好洗手。无法洗手的时候，请使用酒精进行消毒。请不要不洗手就去触摸眼睛、鼻子、嘴巴等。请漱口保持口腔的清洁卫生。咳嗽或者打喷嚏的时候请佩戴口罩。



外出归来时也要洗脸。



勤洗手。



勤消毒。



勤漱口。



没有佩戴口罩咳嗽或者打喷嚏的时候，请用纸巾或者胳膊内侧掩住口鼻。



别人经常触摸的地方勤消毒。

2. 回避3密(密闭/密集/密接)

换气不良的「密闭空间」、多人聚集的「密集场所」、面对面的对话或者大声说话的「密接场所」，请避免待在这3个条件发生重合的环境里。请保持与人之间的距离。

换气不良的地方，多人聚集



多人聚集在一起，大声说话或者唱歌。



与人面对面，在近距离吃东西或者喝东西。

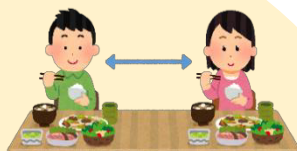


多人聚集在一起，近距离地说话。

新的生活方式



与他人之间的距离保持 2m(狭窄的空间最低也要 1m)。外出或者在室内会话的时候，始终保持佩戴口罩。



用餐时保持距离，食物不要从大盘里分出来，使用一人一份的小盘。用餐不要讲话，专注品尝味道。避免多人同时用餐。讲话时保持佩戴口罩。



尽量避免去感染者增加的地区，或者从这些地区邀请亲友过来。与朋友或者亲戚见面请尽量使用网络。



打开门窗勤换气。



电车或者电梯里尽量避免谈话。

为了防止中暑，室外与他人距离在 2m 以上的时候可以摘下口罩。※尤其是儿童，需不需要佩戴口罩请根据情况判断。



外出玩耍或者运动的时候保持少人数，并且尽量选择人少的地方或者时间。

即使没有症状也有可能携带病毒。请保持自己有可能已经感染的心态，考虑好之后再行动。

您的行动可以防止您身边的亲人和朋友被感染。
以下几项您遵守了吗？



- 与他人的距离尽量保持在 2 米（最低 1 米）以上吗？
- 与他人讲话的时候，尽可能避开正对面吗？
- 外出或者在室内与人讲话的时候，即使是保持足够的距离没有症状也有佩戴口罩吗？
※夏天请注意不要中暑。
- 回家后首先洗手洗脸，去人多的地方回来后有尽量的换衣服，或者冲澡吗？
- 洗手时间在 30 秒以上，使用香皂和水充分的洗好了吗？
※与有重症风险的高龄老人或者有宿疾的人见面时，请注意管理好自己的身体健康。

- 手指有消毒吗？
- 有遵守咳嗽礼仪吗？
- 有避开密集、密接、密闭这样的 3 密场所吗？
- 每天有测量体温，检查身体状况吗？发热、有类似感冒症状的时候，不要上班或者出门，有在家休养吗？
- 有尽量避免去感染者增加的地区，或者是邀请居住在这些地区的亲人或朋友吗？
- 作为发生感染时的准备，有在记录与谁见过面吗？
- 通过电视或者网络，有在关注地区的感染状况吗？



<购物>

- 有在使用电商·网上购物吗？
- 尽量少人数，在人少的时间，尽快地完成购物吗？
- 有使用电子支付吗？
- 有尽可能地不去碰触商品吗？
- 排队结账时有空出间隔吗？



<利用公共交通>

- 有控制讲话吗？
- 是在人少的时间利用吗？
- 外出时有步行或者骑自行车吗？



<用餐>

- 有在利用打包或者外卖吗？
- 有在室外用餐吗？
- 食物不是大盘，是每人一份的小盘分开来吃吗？
- 不在对面就坐，是坐在一侧用餐吗？
- 专注用餐，有控制谈话吗？
- 有避开给人倒酒，或者用同一杯子轮流喝吗？



<娱乐、运动等>

- 去公园有选择人少的时间带或者场所吗？
- 运动时与他人之间的距离保持的充分吗？有试着在家里挑战使用视频的运动（例如：瑜伽、跳舞）吗？
- 跑步人数是少人数吗？
- 遇到他人时，有试着保持一定的距离吗？
- 有避免长时间呆在狭窄的室内吗？
- 唱歌或者加油都保持充分的距离了吗？有在利用网络方式吗？



<参加活动等>

- 有在使用接触确认 APP(COCOA)吗？
- 发热或者有感冒症状时不参加活动，有在休息吗？

