



# 新型コロナウイルスに 『うつらない・うつさない』 ために・・・

新型コロナウイルスは、くしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが出て、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。大切なことは、人と人の距離をとること、出かける時はマスクをすること、家の中でも咳エチケットを守ること、家や職場の換気をすることです。自分の健康の管理をしっかりすること等で、自分だけではなく、他の人に移さないようにすることが必要です。このことを家族や友達、一緒に仕事をしている人にも伝えてください。

## 1. 手洗い・うがい・咳エチケット

ドアノブや電気スイッチ、電車のつり革など、色々なものを触ると、自分の手にウイルスがつく可能性があります。外から帰ってきた時や料理をする前と後、食事をする前など、しっかり石鹸で手を洗ってください。手が洗えない時は、アルコール消毒をしてください。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないでください。うがいをして、口の中をきれいにしてください。咳やくしゃみをするときは、マスクをしてください。



外から帰ってきたときは、顔も洗いましょう。



手を洗いましょう。



消毒をしましょう。



うがいをしましょう。



マスクをしていない時に、咳やくしゃみができるときは、ティッシュや腕の内側でしてください。



人がよく触るところは、こまめに消毒をしましょう。

## 2. 3つの密(密閉・密集・密接)の回避

換気の悪い「密閉空間」、多くの人が集まる「密集場所」、間近で会話や声を出す「密接場面」の3つの条件が重なるような環境を避けてください。人と離れてください。



換気が悪いところで、人がたくさんいること。



たくさんの人が集まって、声を出したり、歌ったりすること。



人と向き合って、近くで食べたり飲んだりすること。



たくさんの人が集まって、近くで話をする事。

### 新しい生活様式



他の人との間は2m(狭いときでも1m)空けてください。

出かけるときや建物の中で話すときは、いつもマスクをしましょう。



電車やエレベーターでは、できるだけ会話をするのはやめましょう。



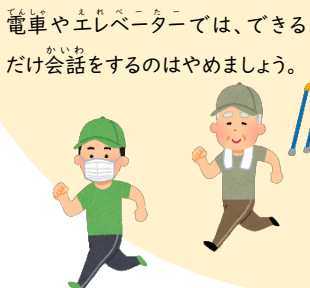
食事をするときは距離を保ち、料理は大皿から取り分けなくて、一人ひとり別の皿を使ってください。黙って食事に集中し、味わいましょう。多くの人で食事をするのはやめましょう。話をするときは、マスクをしましょう。



できるだけ、感染者が増えている地域へ行くことや、その地域から人を呼ぶことをやめましょう。友達や家族に会いたい時は、オンラインで楽しみましょう。



窓やドアを開けてこまめに換気をしましょう。



外で遊ぶときやスポーツをするときは少ない人数でおこない、人が少ない時間や場所を選びましょう。

熱中症を防ぐために、屋外で、他の人と2m以上離れているときは、マスクを外しましょう。  
※特に子どもがマスクをするかどうかは、その時の状況で判断してください。

症状がなくても、ウイルスを保菌していることがあります。自分が感染しているかもしれないという気持ちを持って、よく考えて行動をしてください。

あなたの行動が、あなたの身近な人や大切な人の感染することを防ぎます。あなたはいくつ守っていますか。



- 人との距離は、できるだけ2メートル(最低1メートル)空けていますか。
- 話をするときは、可能な限り真正面を避けていますか。
- 外出した時や建物の中で、人と会話をするとき、人との距離が十分とれないときは、症状がなくても、マスクを着けていますか。※夏は、熱中症に注意してください。
- 家に帰ったら、まず、手や顔を洗っていますか。人のたくさんいる所に行った場合は、できるだけすぐに着替えたり、シャワーを浴びていますか。
- 手洗いは、30秒くらいかけて、水と石鹸で丁寧に洗っていますか。  
※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う時には、体調管理をしっかりしましょう。
- 手の指の消毒をしていますか。
- 咳エチケットを守っていますか。
- 密集、密接、密閉の3密を避けていますか。
- 毎朝、体温を測り、健康チェックをしていますか。熱があったり、風邪のような症状があるときは、仕事に行ったり、出かけたりしないで、家で休んでいますか。
- 感染者が増えている地域へ行くこと、またはその地域に住む人を呼ぶことをできるだけやめていますか。
- 発症したときのために、誰とどこで会ったかを記録をしていますか。
- テレビやインターネットで地域の感染状況に注意していますか。



<買い物>

- 通販・オンラインショッピングを使っていますか。
- できるだけ少ない人数で、人が少ない時間に、素早く買い物をしていますか。
- 電子決済を使っていますか。
- 色々な商品にさわることを控えていますか。
- レジに並ぶときはスペースをとっていますか。



<公共交通機関の利用>

- 会話は控えめにしていますか。
- 人が少ない時間に利用していますか。
- 歩いて出かけたり、自転車を利用したりもしていますか。



<食事>

- 持ち帰りやデリバリーを活用していますか。
- 屋外で気持ちよく食事をしていますか。
- 料理は大皿ではなく、一人ひとり別々のお皿で食べていますか。
- 対面ではなく、横並びで食べていますか。
- 料理に集中し、話すことを控えていますか。
- 人にお酒を注いだり、グラスの回し飲みは避けていますか。



<楽しみ、スポーツ等>

- 公園は、人があまりいない時間と場所を選んでいきますか。
- 運動は、十分に人との距離をとっていますか。または、家で動画を使つての運動(例:ヨガ、ダンス)に挑戦しましたか。
- ジョギングは少ない人数で行っていますか。
- すれ違う時は、距離をとるマナーを実践していますか。
- 狭い部屋に長い時間いることを避けていますか。
- 歌や応援は、十分な距離を保っていますか。オンラインは活用していますか。



<イベント等への参加>

- 接触確認アプリ(COCoA)を活用していますか。
- 熱や風邪の症状がある時は参加しないで、休んでいますか。

