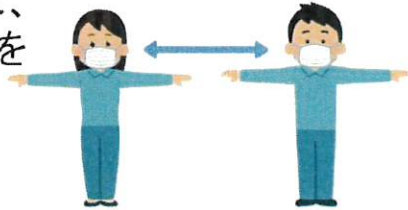




## 1 身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ空けましょう。
- ・会話をするときは、できるだけ真正面を避けましょう。



## 2 マスクの着用・咳エチケット

- ・外出時や屋内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクを着けましょう。

- ・咳エチケットを徹底しましょう。



## 3 手洗い

- ・家に帰ったら、まずは手や顔を洗いましょう。
- ・30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- ・こまめに手を洗い、手指消毒もしましょう。

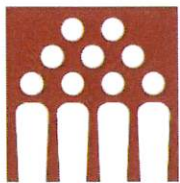


## 4 換気と加湿

- ・こまめに換気をしましょう。
- ・風の流れができるよう、2方向の窓を開けましょう。
- ・窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開けましょう。
- ・適切な湿度(40%以上を目安)を保つと効果的です。



## 5 3密の回避



密集回避



密接回避



密閉回避

## 6 適切な運動や食事

- ・免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事、適度な運動を心がけましょう。



- ・冬は夏に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心がけましょう。



## 7 健康チェック

- ・毎朝、体温測定しましょう。



- ・発熱や風邪の症状があるときは、無理せず、自宅で療養しましょう。



## ※発熱等がある場合の受診方法

- ①かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話してください。
  - ②かかりつけ医等最寄りの医療機関に連絡できない場合は、受診・相談センター(TEL 0570-052-092)に電話してください。  
※診療・検査医療機関を案内します。  
※検査の可否は、医師が判断します。
- ◆日本語以外の相談は、外国人向け新型コロナウイルス相談ホットライン(TEL 028-678-8282)に電話してください。

# 感染リスクが高まる「5つの場面」

## 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



## 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



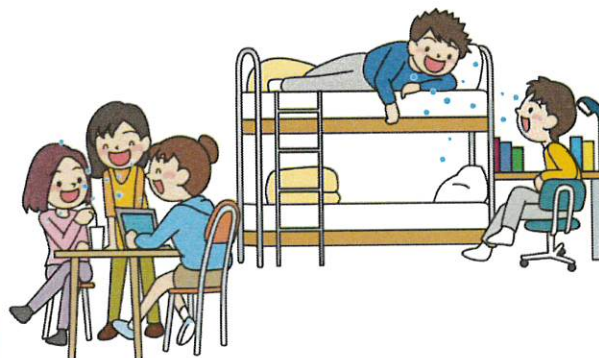
## 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



## 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、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。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



## 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

