

新型コロナウイルス感染症 感染防止対策

《感染防止の3つの基本》

- ① 身体的距離の確保
 - ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
- ② マスク着用
 - ・外出時、屋内にいるときや会話をする時は、症状がなくてもマスクを着用
- ③ 手洗い
 - ・家に帰ったらまず手や顔を洗う
(できるだけすぐにシャワーを浴び、着替える)
 - ・手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗う
(手指消毒薬の使用も可)

《体調をチェック》

☆一つでも当てはまる場合には、無理せず自宅で療養を！！

- ・平熱を超える発熱
- ・咳、のどの痛みなど風邪の症状
- ・だるさ、息苦しさ
- ・嗅覚、味覚の異常
- ・体が重く感じる、疲れやすい等

《3つの密を避けましょう》

☆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！！

- ① 換気の悪い密閉空間
 - ・換気の悪い場所には、長時間滞在しない
- ② 多数が集まる密集場所
 - ・買い物等は、必要最小限の人数で、混んでいる時間帯を避ける
- ③ 間近で会話や発声をする密接場面
 - ・会話をする際は、可能な限り真正面を避け、マスクを着用