

# 町民の皆さんで 新型コロナウイルス 感染防止対策 を心がけましょう



新型コロナウイルス感染症を防止するためには、1人ひとりができる対策を徹底して行っていくことが大切です。

新型コロナウイルス感染症から、ご自身と身近な人の命を守れるよう、基本的な感染対策の習慣を身に付けましょう。

## 日常生活で気を付けること

### ■ 人との距離の確保

- ・職場や外出先でのイスや行列などでは、人との間隔を取りましょう。（できるだけ2m。最低1m。）
- ・在宅勤務や時差出勤を活用しましょう。
- ・できる限り予約を取って外出しましょう。

### ■ 手洗いの励行

外出時はさまざまなものに触れることにより、自分の手にウイルスが付着している可能性があります。外出から戻った後は、流水と石けんで手を洗いましょう。

#### 家庭内での手洗いのタイミング

- ・自分がトイレを利用した後
  - ・料理を作る前
  - ・食事の前と後
  - ・咳・くしゃみ、鼻をかんだ後
  - ・多くの人に触れたと思われる場所を触った時
  - ・家族や動物の排泄物を取り扱った後
  - ・風邪症状のある人の看病、お世話をした時
- \* 外出中も手洗いのタイミングは同様です。



### ■ マスクの着用

仕事や買い物などで外出するときは、必ずマスクを着用しましょう。



### ■ 咳エチケットを行いましょう

くしゃみや咳などの症状がある方は、マスクの着用やハンカチなどで覆う、服の袖で覆うなどの咳エチケットを行いましょう。



\* 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、石けんと流水で手を洗いましょう。

### ■ 高感染リスクから遠ざかりましょう

感染リスクが高まる3つの条件（密閉空間・密集場所・密接場面）が揃う場には、近づかないようにしましょう。

#### ① 換気の悪い 密閉空間

- ・窓やドアを開け、こまめに換気をしましょう（2方向の窓を、1回数分間程度全開に、換気回数は毎時2回以上確保を）



#### ② 多数が集まる 密集場所

- ・屋外でも人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう



#### ③ 間近で会話や発声をする 密接場面

- ・他の人と十分な距離をとりましょう（2メートル）
- ・会話をするときはマスクをつけましょう（5分間の会話は1回の咳と同じくらいの飛沫が飛びます）



※首相官邸ホームページより一部抜粋

### ■ 自らの体調管理の徹底

検温をはじめ、自らの体調確認を心がけ、体調不良の場合は、無理をして外出・出勤をしないようにしましょう。また、普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

