

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため 皆さまのご協力をお願いします

不要不急の外出は自粛しましょう

感染者の増加を防ぐためには、一人一人が危機意識をもって行動することが重要です。食料品の買い物など、どうしても必要な場合を除き、不要不急の外出は控えましょう。

- ・食料品などの買い物は、少人数で、すいている時間帯に行くようにしましょう
- ・通販や宅配を有効に活用しましょう

3つの「密」を避けましょう

集団感染を防ぐためには、日常生活の中で、①密閉、②密集、③密接の3つの「密」を避けることが大切です。特に、換気の悪い密閉空間では感染の危険性が高くなるため、30分に1回程度窓を開けて換気するなど、意識して行いましょう。

- ①換気の悪い「密閉空間」
- ②多数が集まる「密集場所」
- ③間近で会話や発声をする「密接場面」

3つの条件がそろると
集団感染発生のリスクが
高まります！

せき 咳エチケットを心がけましょう

ウイルスの潜伏期間中、自らが感染していると気付いていない人が他の人に移さないためには、マスクの着用が有効です。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します
- ・マスクが無いときは、ティッシュなどで鼻と口を覆います
- ・とっさのときは、袖や上着の内側で覆います
- ・周囲の人からなるべく離れます



こまめに手を洗いましょう

ドアノブや手すりなどに触れることで、手にウイルスが付着する可能性があります。ウイルスが付着した手で目元や鼻をこすると感染につながるため、こまめに手を洗いましょう。

- ・外から帰った後や食事の前、人が触りやすい場所に触れたときは、手を洗いましょう
- ・手を洗うときは、石けんをよく泡立て、30秒以上時間をかけて丁寧に洗いましょう

