

- 咳エチケットの徹底  
マスクがない時は、ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。または、上着の内側や袖で口や鼻を覆う。
- こまめに換気
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック  
発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

マスクがない時の咳エチケット



頑張ってるぞ



## 日常生活を営む上での 感染対策

新しい生活様式 ②

感染しない、させない、広げない



## 各場面での 感染対策

新しい生活様式 ③

- 【買い物】
- 1人または少ない人数で空いた時間に
  - 計画を立てて素早く済ます
  - 展示品への接触は控えめに
  - レジに並ぶときは、前後にスペースを
  - 電子決済や通販を利用する

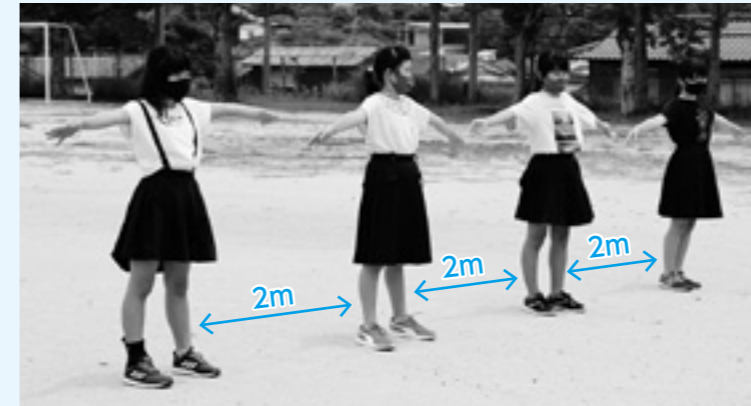
- 【食事】
- 対面ではなく、横並びで座る
  - おしゃべりは控えめに
  - 大皿は避けて、料理は個々に
  - 回し飲みは避ける
  - 持ち帰りやデリバリーも利用する

- 【働き方】
- テレワーク、ローテーション勤務の導入
  - 時差出勤でゆったりと
  - オフィスは広々と
  - 会議はオンラインを活用
  - 対面での打ち合わせはマスク着用と換気

- 【スポーツ・  
娯楽等】
- 散歩やジョギングは少人数で。すれ違う時は距離をとる。
  - 公園は空いた時間、場所を選ぶ
  - 歌や応援は、十分な距離かオンラインで
  - 施設利用時は予約して混雑を避ける

## 1 飛沫感染の防止 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
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける



## 3つの基本 感染防止の

新しい生活様式 ①

ウイルスは飛沫感染(せき、くしゃみ)と接触感染(手)から体に入り、感染します

## 3 接触感染の防止 手洗い

- こまめな手洗い・手指消毒
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)



## 2 飛沫感染の防止 マスクの着用

外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用



まずはこの3つ