

継続しよう!

新型コロナウイルス感染症

感染拡大防止に ご協力ください

監修 岡部信彦(川崎市健康安全研究所 所長)



新型コロナウイルス感染症の感染爆発や医療崩壊を招かないためには、私たち一人一人の感染を拡大させない行動が重要です。感染する、または感染させるリスクをできるだけ低くするためにも、今できる予防対策の実践へのご協力を重ねてお願ひいたします。

感染予防も
経済活動も

新型コロナウイルスと共に存する新しい生活様式

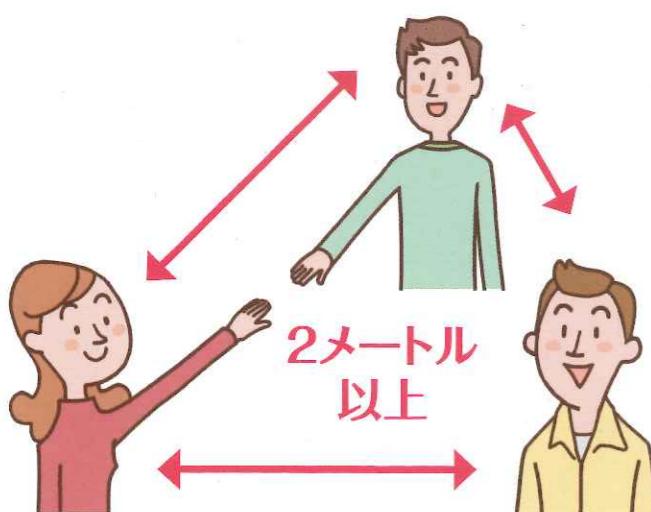
社会経済の活動レベルが上がると、人と接触する機会も増えます。これまでの生活の中では 必要なかった場でも感染予防対策を行うことが重要になります。新しい生活様式を実践していきましょう。

▷一人一人の基本的感染症対策を続けよう！

感染防止の3つの基本 ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重に

①身体的距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける
- 会話をする際は、できるだけ真正面を避ける



②マスクの着用

- 外出時や屋内でも、会話をするときに人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクを着用。ただし、夏場は、熱中症に十分注意を



③手洗い

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗いは水とせっけんを使い、30秒程度かけて丁寧に（手指消毒薬の使用もOK）



移動に関する感染対策

- 感染の流行がある地域からの移動、流行している地域への移動を控える
- 発症時に備えて、会った人と場所をメモにする。接触確認アプリの活用も
- 地域の感染状況に注意する

▷日常生活を営む上での基本的生活様式のポイント

- まめに手洗い・手指消毒を
- 咳エチケットの徹底
- 小まめに換気を（エアコンを併用して室温を28°C以下に）
- 身体的距離を確保して
- 「3密」（密集、密接、密閉）を避けて
- 一人一人の健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣を理解し実行しよう
- 毎朝の体温測定と健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養を



▷日常生活の各場面でできる工夫を取り入れよう！

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- 並ぶときは、前後に距離をとって



娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間・場所を選んで
- 筋トレやヨガは十分に人との間隔を。もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- それ違うときは距離をとって
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居はしない
- 歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインで



公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に盛り付けを
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中し、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて



イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



▷働き方の新しいスタイルを始めよう！

- テレワークやローテーション勤務
- オフィスは広々と
- 対面での打ち合わせは換気とマスクの着用を
- 時差通勤でゆったりと
- 会議はオンラインで

今までこれからも

手洗い習慣を続けよう!

接触感染の予防には、せっけんを使った手洗いが有効です。特に帰宅時、調理前、食事前、トイレの前後などは手を洗いましょう。

正しい手洗いのポイント 手洗い前に時計や指輪は外しましょう

- ①手のひらをこすり合わせ、
せっけんを泡立てる ②手の甲をのばすように
してこすり洗い ③指先、爪先を念入りに
こすり洗い



- ④指を組んで
ねじり洗い



- ⑤親指をつかんで
ねじり洗い



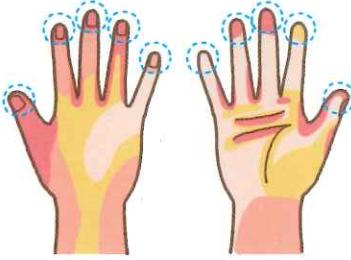
- ⑥手首をつかんで
ねじり洗い



- 清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かす
- アルコール消毒液による手指衛生も効果的

すすぐも
しっかりと

洗い残しの多い部位

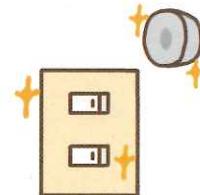


- 最も不十分になりやすい部位
■不十分になることが多い部位
■不十分になることが多い部位

参考: Taylor.L., Nursing Times, 74, 54(1978)

家族に風邪症状があるときは 小まめな手洗いのほか、以下の対策をしてください

- できるだけ部屋を分けて過ごす
- 日中は定期的に部屋の換気を
- タオルや食器などを共用しない
- よく触れる部分の清掃、消毒を
- 風邪症状のある人はマスクをつけて咳エチケットを。症状のない人も会話をするときはマスク着用を



正しい情報をもとに行動を

インターネットなどで検索できる情報の中には、真偽の怪しいものや偏ったもの、デマなどもあります。不確実な情報をうのみにせず、気になった情報は国や自治体などのHPで確認しましょう。毎日更新される情報で不安になるときは、情報を見る頻度を下げてみてください。

- 新型コロナウイルスの正しい情報は→ 内閣府 新型コロナウイルス感染症対策

検索

- 不安なことや問い合わせしたいときは
→厚生労働省電話相談窓口

0120-565-653

(受付 9:00~21:00)

- DVについて悩んでいるなら
→内閣府DV相談プラス

0120-279-889

(24時間受付) チャットはこちら(受付12:00~22:00)▶

