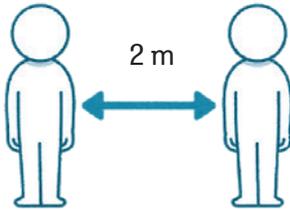


# 1人ひとりの基本的 感染対策

特集③

## ▽感染防止の3つの基本

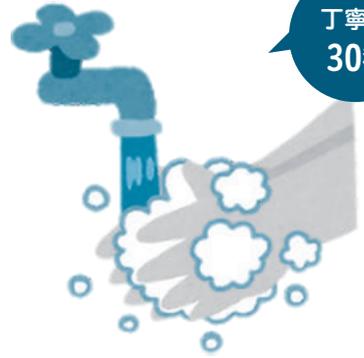
(1) 身体的 距離 の確保



(2) マスク の着用



(3) 手洗い



- 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
- 遊びに行くなら**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**
- 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
- 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、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度**かけて**水とせっけん**で丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）
- ※高齢者や持病のある重症化リスクの高い人と会う際は、体調管理には特に注意してください

## ▽移動する時の感染対策

- 感染が流行している地域からの移動や感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行は控えめにし、出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- 地域の感染状況に注意する



政府の新型コロナウイルスで、感染拡大を予防する「**新しい生**」の実践にご協力をお願い

## 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに**手洗い、手指消毒**
- せきエチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝体温測定、健康チェック
- 発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



## 働き方の新しい

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