

一人ひとりが感染を防止するために

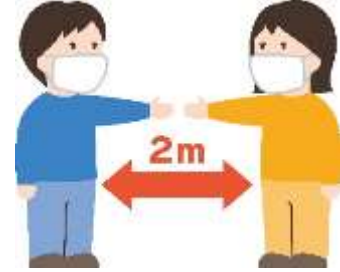
## 感染の防止について

信州版「新たな日常のすすめ」を実践しましょう

### 感染防止の3つの基本

#### ①身体的（人と人との）距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）あける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話する際は、可能な限り真正面を避ける



#### ②マスクの着用・咳エチケットの徹底（布マスクでも有効です）

- 外出して人混みにいるときや公共交通機関を利用するとき
  - 会話や周りに人がいる中で電話するとき
- 5分間の会話は、1回の咳と同じです



マスクは  
鼻からアゴまで  
しっかり

マスクがないときは  
ハンカチ、ティッシュで  
鼻・口を覆う



とっさのときの  
咳・くしゃみ  
は、袖で口・鼻  
を覆う

#### ③まめな手洗い・手指消毒

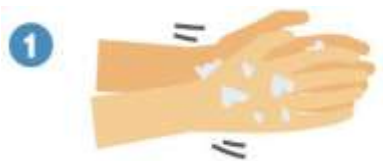
- 帰宅したらまず手、次に顔を洗う
- なるべく早く着替え、できればシャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけ、水と石鹸で丁寧に

3つの咳エチケット

#### 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、  
石けんをつけ、手のひらを  
よくこすります。



手の甲をのぼすように  
こすります。



指先・爪の間を念入りに  
こすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗い  
します。



手首も忘れずに洗います。

## 3つの密を避けましょう

### ●換気の悪い密閉空間

- 窓やドアを開け、こまめに換気を

### ●多数が集まる密集場所

- 屋外でも密集するような運動は避けて  
(少人数の散歩やジョギングは大丈夫)
- 飲食店でも距離を取って

### ●間近で会話や発声する密接場面

- 多人数での会食は避けて
- 隣とひとつ飛ばし、互い違いに着席を
- 電車やエレベーターなどでの会話は自重を



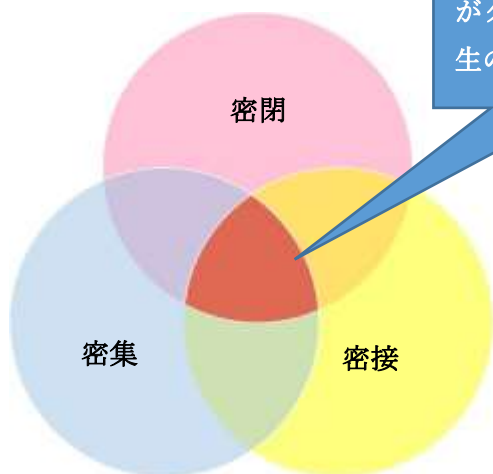
換気の悪い密閉空間



多数が集まる密集場所



間近で会話や発声をする密接場面



3つの条件が揃う場所  
がクラスター（集団）発  
生のリスクが高い！

## 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう