

# 新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策

## 感染経路を断つための具体例

- ☑ ウイルスは粘膜から体内へ侵入します。不用意に目や鼻、口、耳に触らないようにしましょう。
- ☑ マスクは、すき間ができないように着用しましょう。
- ☑ 日常生活で触れることが多いテーブルやドアの取っ手、車のハンドルやリモコン、携帯電話などをこまめに消毒しましょう。
- ☑ 近い距離でマスクをはずした会話や接触(握手など)はやめましょう。また、大きな声をだすことはやめましょう。
- ☑ 複数人でのソーシャルディスタンスの確保が困難な部屋の利用は避けましょう。
- ☑ 車内や電車、エレベーターなど狭い空間では会話を慎みましょう。
- ☑ 向かい合った近い距離でのマスクをはずした飲食はやめましょう。
- ☑ 飲食を伴う会合、イベントの参加は、可能な限り見送りましょう。
- ☑ 複数人でのジュースの回し飲みや食器などの共有はやめましょう。
- ☑ 手指の消毒をこまめに行いましょう。  
(手が濡れている状態でのアルコール消毒は効果が弱くなります。)
- ☑ 帰宅時や飲食の前に、手洗いをしましょう。石鹸で30秒程度かけて、指先や手首も忘れずに丁寧に洗い、流水で洗い流しましょう。
- ☑ こまめ(1時間に2回以上)に換気しましょう。
- ☑ 風邪症状がある場合は、外出を控えましょう。
- ☑ 県外や感染拡大地域などへの帰省や往来は控えましょう。また、県外や感染拡大地域などからの帰省、移動した家族や知人との接触は可能な限り見送りましょう。
- ☑ 免疫力を高めるため、質の良い睡眠、適度な運動、バランスの良い食事を心がけましょう。
- ☑ 新型コロナウイルスワクチン接種を終えていても、感染しないわけはありません。油断せず、必ず、マスクを着用しましょう。

