

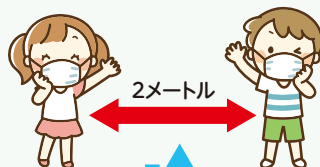
# 感染対策

## 飛沫感染対策

### ① 会話をするときには、マスクをする、または一定の距離(約2メートル)をとる

マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れないようにする。

### ② 食事のときは個々に盛り付ける、会話を控える、距離をあけて座る



## マイクロ飛沫感染対策

### ⑥ 寒くても 定期的な換気

共有スペースなどは特にこまめに換気をし、空気を入れ替える。

目安1~2時間ごとに5~10分間

※対角線上に2カ所の窓を開けて空気の通り道を作ると、換気効率は良くなります。



飛沫の拡散を防ぐためには、加湿器などを使って適度に湿度を上げる(40~60%)のも効果的です。  
(新型コロナウイルスの感染症対策分科会「寒冷な場面における新型コロナ感染防止等のポイント」を参照)

## 接触感染対策

### ③ 冷たくても こまめに手洗い・手指の消毒

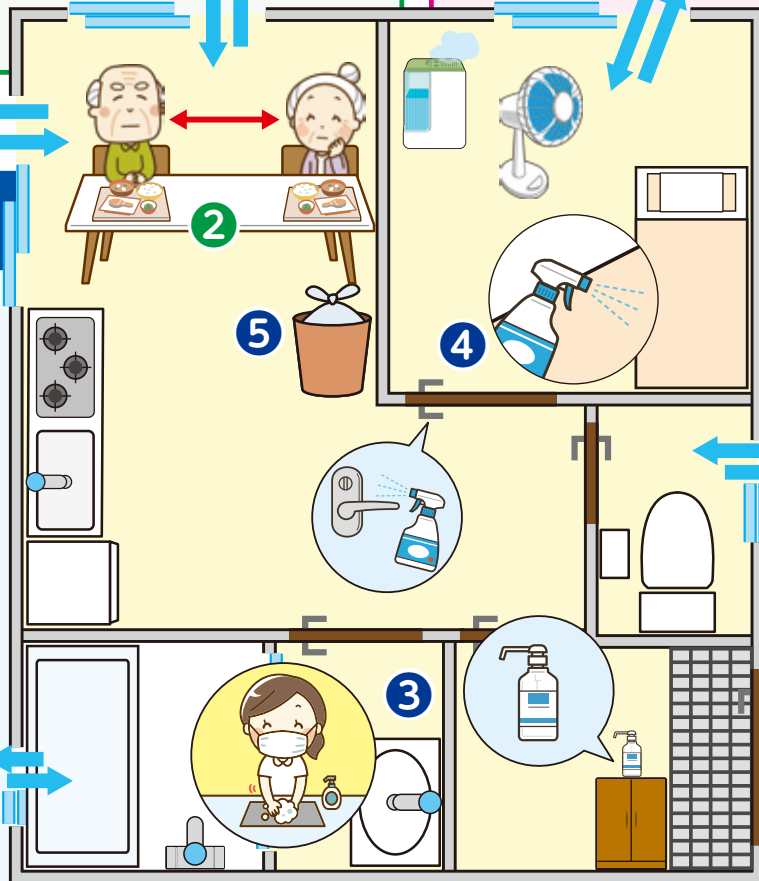
外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事前など、こまめに石けんなどで手洗い、または手指の消毒する。  
(正しい手の洗い方は下図を参照)

### ④ 手で触れる共用部分(ドアノブなど)の消毒

ウイルスは物についてもしばらく生存しているのでこまめに消毒する。また、タオルなども共用しない。

### ⑤ ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュなどは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てる。その後は直ちに石けんなどで手を洗う。



## その他の対策

### ⑦ デリバリーや通販、オンラインショッピングなどを利用して、できるだけ他人との接触を避ける



### ⑧ 買い物は空いた時間に

- レジで並ぶ際も前後距離を空ける
- キャッシュレス決済を利用する

