

1 体調は大丈夫？ 風邪ぎみではありませんか？

○専門家からの報告では、「症状の軽い人も、気がつかないうちに、感染拡大に重要な役割を果たしてしまっている」と指摘されています。



- ◆風邪の症状に似ているので、のどの痛み、咳、発熱などがある場合は、外出しないようにしてください。
- ◆ご自身やご家族の熱を測るなど、健康チェックに努めてください。
- ◆石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒の他、咳エチケットに努めてください。



2 人が大勢集まり、風通しが悪い場所ではありませんか？

○専門家からの報告では、「ライブハウスや友人宅での大人数での飲み会など、屋内の閉鎖的な空間で、人と人が至近距離で、一定時間以上交わることによって、患者が発生する可能性がある」と指摘されています。



◆換気が悪く、不特定多数の人が密に集まるような空間は、感染リスクが高いことから、その規模の大小に関わらず、避けてください。

◆自宅の部屋など、窓のある環境では、可能であれば2方向の窓を同時に開け、建物内の換気に努めてください。



3 感染リスクを下げる方法をご存じですか？

○専門家からの報告では、「症状のない方にとって、屋外での活動や人との接触が少ない活動の他、一定程度の距離をとった会話は、感染リスクが低い」とされております。



- ◆会話は、手を伸ばして相手に届かない程度の距離をとるか、自分から飛沫を飛ばさないようマスクを装着することが望ましいとされています。
- ◆買い物は、混雑していない時間帯を選ぶといった配慮が必要です。
- ◆散歩やジョギング等は、感染リスクが低いとされています。



3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間



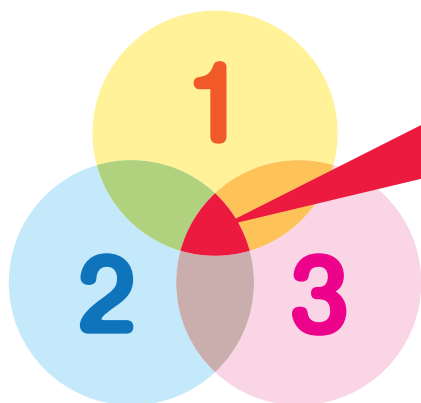
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

