

## 油断せず、差別せず、「新しい生活様式」になれる

### — 感染防止の3つの大原則 —

- ①身体的距離の確保      ②マスクの着用      ③手洗い

#### 1. 一人ひとりの心構え

- ①人との距離は、できるだけ2 m（最低1 m）空ける。
- ②会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ③食事の前後・トイレ後・清掃後・共有の物を触った後に手洗いをする。
- ④咳エチケットを徹底する。
- ⑤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する。
- ⑥家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけ、すぐに着替える。シャワーを浴びる。
- ⑦手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。
- ⑧共有するもの（ボール・ドアノブ等）に触った後は、消毒をする。
- ⑨遊びに行くなら、屋内より屋外を選ぶ。
- ⑩スマートフォン・タブレットなど、ウイルスが付着している可能性が高いことを理解し、こまめに消毒する。

#### 2. 日常生活上での心構え

- ①三密（密集・密接・密閉）を避けるために、このような状況が発生する可能性がある場所に出入りしない。
- ②毎朝、体温測定・健康チェックをする。発熱または風邪の症状がある場合は、無理をせず自宅で療養する。
- ③換気に努める。（2方向の窓を同時に開ける。エアコン使用時も換気を行う）
- ④発症した時のため、誰とどこで出会ったかをできるだけ覚えて置けるように、家族との会話を大切にする。

#### 3. 外出時における心構え

- ①必ずマスクを着ける。
- ②会話を控える。
- ③間隔を空けて座る。
- ④手すりやドアに触れた手で、目、鼻や口に触れない。
- ⑤でかける地域の感染状況に注意する。

⑤発熱がある場合は、公共機関の利用を控える。