

冬の感染症対策 ～「新しい生活様式」に努めよう～

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。「新しい生活様式」を含めた感染予防対策について見直し、流行期に備えましょう。

感染防止4つの基本

- ①身体的距離の確保 ②マスク着用 ③手洗い ④換気



換気をする
#OpenWindow

人との間隔はできるだけ
2m（最低1m）空ける



マスク着用
#WearMask



くっつかない
#KeepDistance



手を洗う
#WashHands

会話をする際は、可能な限り真正面を避ける

感染リスクの高い場面例

大人数や長時間に及ぶ飲食

人数が増えると、どうしても大声になり飛沫が飛びやすくなります。



密室空間、至近距離で会話する、歌う、マイクを回すなど、危険要素がたくさん含まれています。

カラオケ



その他 気を付けたいこと

- ◇ 免疫力を保持増進するため、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動を心掛ける。
- ◇ 地域の感染状況に注意し、感染が流行している地域への移動は控える。
- ◇ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。
- ◇ 体調が悪い場合は、決して無理をせずに自宅で休養する。