


おそろかになって
いませんか？


新型コロナウイルスの 基本の感染対策！

✓ 感染対策ができているか改めて確認しよう！

 手洗い・手指消毒

こんなタイミングでは必ず！


- ・ 帰宅時
- ・ 食事の前
- ・ 共用物に触った後 など


 手指がよく触れる場所の定期的な消毒 (ドアノブ・手すりなど)

 こまめな換気

換気のポイント

- ・ 2方向の窓を開ける
- ・ 窓が1つの場合は
 - ① ドアも開ける
 - ② 扇風機や換気扇を併用

 混雑する場所や時間帯を避けている

 体調が悪いときは通勤・登校・移動しない

✓ 屋外・屋内でのマスクの着用は場面に応じて

マスク着用は基本的な感染対策として重要ですが、次のように人との距離 (目安: 2m以上) が確保できる場合や会話をほとんど行わない場合はマスクを着用する必要はありません。また、夏場は熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。場面に応じて、適時適切にマスクを着用しましょう！



屋外	距離が確保できる	距離が確保できない
	会話を する 必要なし 散歩・ランニング サイクリングなど	着用推奨
会話を ほとんど しない 必要なし	必要なし	必要なし 徒歩・自転車通勤など 人とすれ違う場面

屋内	距離が確保できる	距離が確保できない
	会話を する	着用推奨
会話を ほとんど しない	必要なし 図書館での読書 芸術鑑賞	着用推奨

※高齢の方と会うときや病院に行くときは、マスクを着用しましょう。

※通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう。