

# 新型コロナウイルス感染症 うつらない・うつさないために私達ができること

町民の皆さまお一人おひとりが、日常生活の中で感染リスクの減少を心がけ、新型コロナウイルス感染症等の感染拡大を防ぎ、ご自身だけでなく大事な家族や友人を守りましょう。

## 感染リスクが高まる5つの場面

場面① 飲食を伴う懇親会など



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食



場面③ マスクなしでの会話



場面④ 狭い空間での共同生活



場面⑤ 居場所の切り替わりによる気の緩み



## 日常生活を営む上での基本的な生活様式

・まめに手洗い 手指消毒



・咳エチケットの徹底



・こまめに換気



・身体的距離の確保



・3密の回避（密集 密接 密閉）



・毎朝の体温測定、健康チェック  
発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



※現在、感染が広がっている変異株であっても、3密の回避、マスクの着用、手洗いなどが、これまでと同様に有効です。

## 飛沫感染・接触感染に注意!

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。人は“無意識に”顔を1時間に平均23回触っています!(うち目などの粘膜は約44%)



### 手洗いの、5つのタイミング

① 外から帰った時



② 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



③ ご飯を食べる時(前後)



④ 病気の人のケアの前後



⑤ 外にあるものに触った時

