

冬の感染防止対策

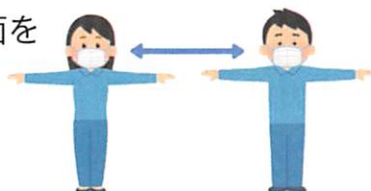
～7つの基本～

皆さま一人ひとりの感染症対策が大切です!!



1 身体的距離の確保

- ・ 人との間隔はできるだけ空けましょう。
- ・ 会話をするときは、できるだけ真正面を避けましょう。



2 マスクの着用・咳エチケット

- ・ 外出時や屋内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクを着けましょう。
- ・ 咳エチケットを徹底しましょう。



3 手洗い

- ・ 家に帰ったら、まずは手や顔を洗いましょう。
- ・ 30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- ・ こまめに手を洗い、手指消毒もしましょう。



4 換気と加湿

- ・ こまめに換気をしましょう。
- ・ 風の流れることができるよう、2方向の窓を開けましょう。
- ・ 窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開けましょう。
- ・ 適切な湿度（40%以上を目安）を保つと効果的です。



5 3密の回避



密集回避



密接回避



密閉回避

6 適切な運動や食事

- ・ 免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事、適度な運動を心がけましょう。
- ・ 冬は夏に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心がけましょう。



7 健康チェック

- ・ 毎朝、体温測定しましょう。
- ・ 発熱や風邪の症状があるときは、無理せず、自宅で療養しましょう。



※発熱等がある場合の受診方法

- ① かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話してください。
- ② かかりつけ医等最寄りの医療機関に連絡できない場合は、受診・相談センター（TEL 0570-052-092）に電話してください。

※診療・検査医療機関を案内します。

※検査の可否は、医師が判断します。

◆日本語以外の相談は、外国人向け新型コロナウイルス相談ホットライン（TEL 028-678-8282）に電話してください。