

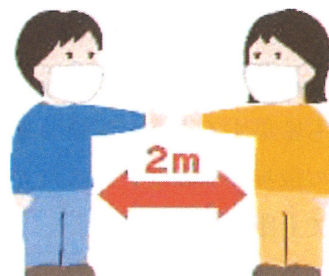
感染の防止について

信州版「新たな日常のすすめ」を実践しましょう

感染防止の3つの基本

①身体的（人と人との）距離の確保

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）あける
- ☐ 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- ☐ 会話する際は、可能な限り真正面を避ける



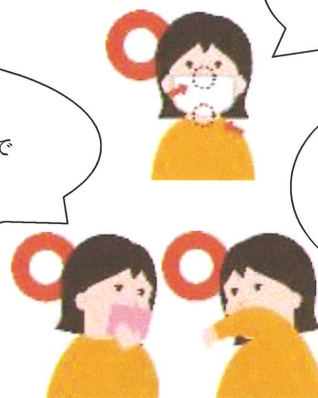
②マスクの着用・咳エチケットの徹底（布マスクでも有効です）

- ☐ 外出して人混みにいるときや公共交通機関を利用するとき
 - ☐ 会話や周りに人がいる中で電話するとき
- 5分間の会話は、1回の咳と同じです

マスクがないときは
ハンカチ、ティッシュで
鼻・口を覆う

マスクは
鼻からアゴまで
しっかり

とっさのときの
咳・くしゃみ
は、袖で口・鼻
を覆う



3つの咳エチケット

③まめな手洗い・手指消毒

- ☐ 帰宅したらまず手、次に顔を洗う
- ☐ なるべく早く着替え、できればシャワーを浴びる
- ☐ 手洗いは30秒程度かけ、水と石鹸で丁寧に

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、
石けんをつけ、手のひらを
よくこすります。

2



手の甲をのばすように
こすります。

3



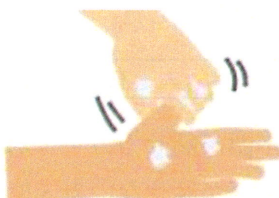
指先・爪の間を念入りに
こすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗い
します。

6



手首も忘れずに洗います。

3つの密を避けましょう

●換気の悪い密閉空間

- 窓やドアを開け、こまめに換気を

●多数が集まる密集場所

- 屋外でも密集するような運動は避けて
(少人数の散歩やジョギングは大丈夫)
- 飲食店でも距離を取って

●間近で会話や発声する密接場面

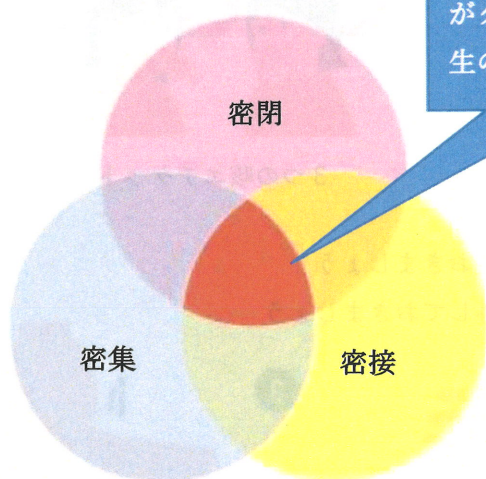
- 多人数での会食は避けて
- 隣とひとつ飛ばし、互い違いに着席を
- 電車やエレベーターなどでの会話は自重を



換気の悪い密閉空間



多数が集まる密集場所



3つの条件が揃う場所
がクラスター（集団）発
生のリスクが高い！



間近で会話や発声をする密接場面

◎心配なことがあるときは、早めに保健所に相談しましょう。

- ①咳がでる、のどが痛い、体がだるい、熱っぽいなど症状があるとき
- ②家族・知人が新型コロナウイルスに感染した、あるいは検査を受けたとき など

症状があるときは、人と接触しないようにしましょう！

連絡先：上田保健所 （日本語が話せる方 ・24 時間対応 ） 0268-25-7135
（日本語が話せない方 ・8：30-17：15） 0120-691-792

※プライバシーは守られます。

※新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、治療など保健所がサポートします。