

冬のコロナ対策へのご協力をお願いします

こんな時は特に
気を付けて！

感染リスクが高まる「5つの場面」

飲酒を伴う懇親会等

飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。



大人数や長時間におよぶ飲食

例えば5人以上の飲食では、大声になり、飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



マスクなしでの会話

マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染などの感染リスクが高まる。



狭い空間での共同生活

狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。（寮生活など）



居場所の切り替わり

仕事での休憩時間など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。（喫煙所など）



飲食シーンでの対策



- 飲酒をするのであれば
 - ① 少人数・短時間で
 - ② なるべく普段一緒にいる人と
 - ③ 深酒・はしご酒などはひかえ適度な酒量で
- 箸やコップは使い回さない
- 座席の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべく避ける）
- 会話する時はなるべくマスク着用
- 体調が悪い人は参加しない
- ガイドライン推進宣言事業所ステッカー（▼）が貼られたお店で



相談・受診先



- 発熱・のどが痛いなど風邪症状がある人
地域のかかりつけ医など、近くの医療機関に電話
- 休日・夜間、かかりつけ医のいない人
きょうと新型コロナ医療相談センターに電話
075-414-5487（FAXも同じ）
24時間・365日
英語・中国語・韓国語・ポルトガル語
・スペイン語・ベトナム語対応



体調のよくない時は
外出しない

あなたは正しくできていますか？

こんな感染対策は NG

ー 新型コロナウイルスから身を守るために ー

NGな手洗い



× 手のひらだけを洗う。サッと洗う

→ ウイルスは手の甲、指の間、爪の先、手首にまで付いています。
石鹸を泡立てて、15秒以上かけて洗いましょう。

× 使いまわしたタオルでふく

→ 濡れたタオルは雑菌を増殖させる恐れも。清潔なタオルを使います。

× もったいないので、アルコール消毒液は少しずつ

→ 十分な量でないと、アルコール消毒液の効果はありません。1プッシュ
押し切った量（500円玉程度の量）を乾くまで擦り込みましょう。

NGな マスク着用



× 鼻が出ている

→ 鼻から飛沫が出ることもあります。鼻からあごまでしっかりと
覆いましょう。

× ノーズピース（ワイヤー部分）が鼻にフィットしていない

→ 鼻とマスクの間からウイルスが入り込みます。

× マスクを触る

→ マスクの表面についたウイルスが手指につきます。

※ マスクの着用が困難な方もいます！

感覚過敏や知的障害、自閉症の方の中には
マスク着用が困難な方がいます。「マスク
をつけることができない人もいます」という
ことを知ってください。

冬の換気方法



- 換気扇などを使用して常時換気する。
- 換気扇など設置されていない場合は、室温が下がらない範囲で窓を少し開け換気。
（室温は18℃以上を目安）
- 使用していない隣の部屋や廊下の窓を開け換気する方法もある。
- 換気しながら適度な保湿を（湿度40%以上を目安。加湿器使用や洗濯物の室内干しなど）

コロナ差別は絶対ダメ！

感染するリスクは誰にでもあります。

感染された方やその家族、学校や勤務先、利用された店舗・
施設等、また、私たちの命と暮らしを支えるために尽力され
ている医療・福祉関係者をはじめ、物流、小売業等の方々に
対する心ない言動やデマなどは差別や偏見につながります。

コロナ差別は症状のある人の受診を遠ざけ、感染拡大につながります。

また、退院された方は、他人に感染させることはなくなったと考えられています。
正しい情報にもとづく行動をお願いします。

ダメ、ゼッタイ

