

<一人一人ができる感染症対策について>

感染防止の3つの基本

1. 身体的距離の確保
2. マスクの着用
3. 手洗い

- ・人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空けましょう。
 - ・遊びにいくなら屋内より屋外を選びましょう。
 - ・会話をする際は、可能な限り真正面を避けましょう。
 - ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用しましょう。
 - ・家に帰ったらまず手や顔を洗い、できるだけすぐに着替えるか、シャワーを浴びましょう。
 - ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう。（手指消毒薬の使用も可）
 - ・日頃の体調を把握するために、検温をしましょう。
- ※高齢者の持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にしましょう。

移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控えましょう。
- ・帰省や旅行は控えめにし、出張はやむを得ない場合にしましょう。
- ・発症したときのため、誰とどこであったか記録しておきましょう。
- ・地域の感染状況に注意しましょう。