

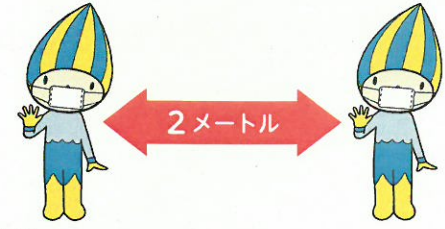
1 新型コロナは こうして拡がる

- 咳、くしゃみ、会話、などで飛び交うウイルスを含んだ飛沫が2m以内の距離で直接、目・鼻・口に付着する。(飛沫感染)
- 屋内外にかかわらず、人が集まる密な場所で、運動・叫ぶ・歌うなどで発生して長時間空気中に浮かんでいるエアロゾルを吸い込む(エアロゾル感染)
- 人と直接接触したり、汚れたものを触ったりして、ウイルスがついた自分の指で目・鼻・口を触る(接触感染)



2 こんな行動や 場所が危ない

- マスクをせずに人と2m以内に近づいたり、会話をする
- 同居していない人と大勢で話しながら、長時間食事をする
- 換気が悪いところ(密閉)、人が集まるところ(密集)、人と人が近いところ(密接)のいずれか1つ以上あるところ(屋内、屋外とも)



3 基本をしっかりやれば コロナは防げる

- 口・鼻はウイルスの侵入口
マスクで守ろう
(マスクで口・鼻をロックダウンしてウイルスをブロック)
- 手指衛生は命を守る
(石鹸と水、アルコールどちらも効果あり)
- 食事は静かに食べ(黙食)、
食事中でも会話するときはその都度マスク着用



4 みんなで一緒に ウイルスをブロック!

- 室内の空気を定期的に入れ替えよう
(1時間に2回以上、1回5分以上)
- お互い感染対策ができていなかったら、
教えてあげよう(マスク、手指衛生など)
- 体調が悪いと思ったら、
必ず休んで、自宅で静養・早めに受診しよう

