

私たちに今できること「寒い冬でもウイルス感染防止」を徹底しよう！
【注意】気温が下がると換気や手洗いなどの対策が不十分になる恐れがあります



手洗い

流水と石鹸による手洗い
手指の消毒

マスクの着用

食事等でマスクをはずして飲食する時は、他の人と一定の距離を保つ



咳エチケット

空間を定期的に換気して
空気の流れを作る
適度な保湿（湿度40%以上）
(加湿器使用や洗濯物の室内干し)



換気



密集回避

3密（密閉・密集・密接）の回避
ソーシャルディスタンスを守る



モノに付着するウイルス対策「こまめな消毒」

窓口カウンターやテーブル、ドアノブなど、身近なモノの消毒を徹底する
電話機、照明のスイッチ、コピー機等のボタンなども、こまめに消毒する

※感染リスクが高まる「5つの場面」にも注意！

①飲酒を伴う懇親会等 ②大人数や長時間におよぶ飲食 ③マスクなしでの会話 ④狭い空間での共同生活 ⑤居場所の切り替わり