

# 新型コロナウイルス感染症を予防するために

## 予防の基本は「手洗い」「身体的距離の確保」「マスク着用」

基本的な対策で飛沫の経路を断つことが身を守ることにつながります。そのほか、3密を避ける、毎朝の体温測定と健康チェックなども重要です。

感染の拡大と医療体制の逼迫を防ぐために、下記にもご協力をお願いします。

- 少しでも体調が悪いときは外出しない
- 特に高齢の方や基礎疾患のある方と接するときは対策を徹底
- 寒くても定期的に換気（新型コロナウイルスは、換気の悪い密閉空間では非常に小さな粒子の状態で空気中を漂うと言われています。窓を少しだけ開け、ほかの部屋の窓から廊下などを經由して暖まった新鮮な空気を取り入れる【二段階換気】などで室温変化を抑えながら換気を小まめに行う）
- 適度な湿度（40%以上）の保持など、インフルエンザの対策も行う

## ◆「自分が感染しているかも？」と考えて行動を

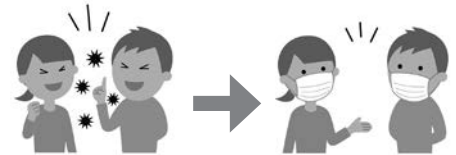
新型コロナウイルス感染症は、大声で話すなど飛沫が飛びやすい場面や閉塞空間での近距離の会話など、一定の環境下で感染するリスクがあるといわれています。また、無症状の方からの感染の可能性も指摘されています。自分を守り、周りの人も守る行動を取りましょう。

## ◆気が緩んだ「隙」が感染の原因に

感染対策は万全と思っている方にも、少しの油断で感染が広がっていることがあります。

安心してマスクを外してしまうような感染リスクの高い場面を理解しておくことが、感染対策として重要です。

- 仕事の後や休憩時間など、居場所が切り替わるとき
- 移動の車内や食事の場など、屋外での活動に伴う前後の時間
- 学校の寮などの狭い空間での共同生活
- 飲食を伴う懇親会
- 大人数や長時間に及ぶ会食



## ◆食事の場面は無防備になりがち

人が集まって食事する会食の機会。そのような場面では大声になって飛沫が飛びやすくなるなど、感染リスクが高まります。

以下の点を徹底し、少しでも体調が悪い場合には自宅で療養しましょう。

- 大声で話さない
- 少人数、短時間で（できるだけ普段一緒にいる人と）
- 飲食時以外はマスクを着用
- 箸やコップを使い回さない
- 席の配置は斜め向かいにする
- 深酒、はしご酒は控える
- 感染予防対策が徹底されてない施設の利用を避ける



## ◆感染者と接触した可能性をお知らせする通知システムのご利用を

### 新型コロナウイルス感染症接触確認アプリ（COCOA）

新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について通知を受け取れます。

コロナ 接触確認アプリ 検索



### 北海道コロナ通知システム

施設利用時に登録し、同じ日の利用者で新型コロナウイルスに感染した方がいた場合などに、通知を受け取れます。

北海道コロナ通知システム 検索