

新型コロナ ウイルス感染症

うつらない！ うつさない！



- ①人との接触を8割減らしましょう！
- ②外出の際は人数を最小限に！
- ③地域間の行き来を避けましょう！

①人との接触を8割減らしましょう！

コロナ対策での「1接触」の考え方

(参考：新型コロナウイルス感染症に関する専門家有志の会)

「10接触」の場合は
「2接触」に！

相手との距離が
1 m以内



2～3往復以上の
会話のやりとり



もしくは

握手をするような
身体的接触



相手との距離が2 m以上空いていたり、挨拶を交わす程度の会話であれば、「1接触」とは数えませんが、屋内だけでなく、屋外での運動時や公園もすいている時間や場所を選び、人との距離には気を付けましょう！

③地域間の行き来を避けましょう！

帰省や旅行など、地域間の移動を伴う行動の自粛をお願いいたします。特に道外や札幌市との行き来は控えましょう。



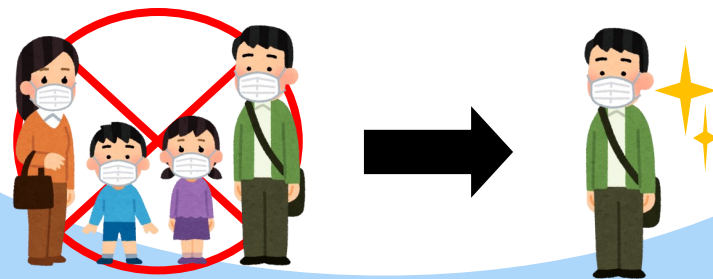
②外出の際は人数を最小限に！

生活の維持に必要な外出の際は、家族の代表者が行くこととし、外出の人数を最低限にしましょう。急を要さない買い物(4～5日程度待てるもの)については通販を活用しましょう。また、必要な外出時も短時間で済ませるようにしましょう。

家族の代表者は子どもや妊婦、基礎疾患のある方を避け、体力のある方を選ぶことをおすすめします。

生活の維持に必要な外出とは

- ・医療機関への通院
- ・食料・医薬品、生活必需品の買い出し
- ・職場への出勤 など



目指せ「ゼロ密」！「密閉」「密集」「密接」を避けましょう！

持ち帰り・宅配もおすすめ！！



飲食店でも距離を取りましょう！

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る



他の人と十分な距離を取る！

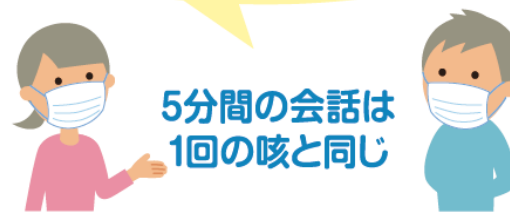


スーパーやドラッグストアへの買い物は最低限の人数ですいている時間に！



会話をするときはマスクをつけましょう！

5分間の会話は1回の咳と同じ



屋外でも密集するような運動は避けましょう！

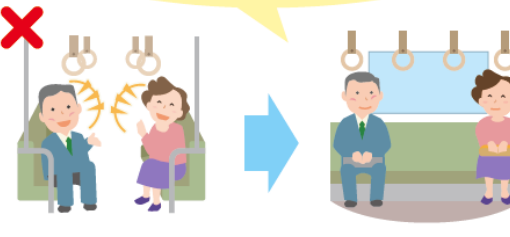
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫



窓やドアを開けこまめに換気を！



電車やエレベーターでは会話を慎みましょう！



手洗いと咳エチケットも引き続きお願いいたします！



手洗いのタイミング

- ・ 屋外から屋内に入る時
- ・ 調理や食事の前後
- ・ 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・ トイレの後
- ・ 外にあるものに触った時

咳エチケットの励行

- ・ マスクがあれば着用する
- ・ ティッシュやハンカチで口や鼻を覆う
- ・ 服の袖で口や鼻を覆う