

新型コロナウイルス感染症 感染しない・感染させない 行動をとりましょう！

基本的な行動を徹底する



検温などの健康チェック



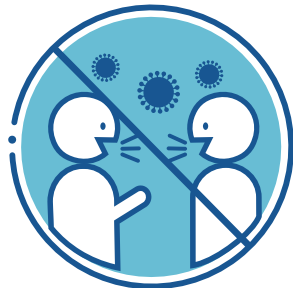
手洗い・手指消毒



マスクの適切な着用



三密（密集・密接・密閉）を絶対に回避



基本的な行動を
徹底しながら

買い物編



出かける前に

- ・買物メモをつくるなど、事前に計画を立て、滞在時間を短くし、来店回数を減らす。
- ・一人または少人数で、空いている時間に利用する。



買い物中

- ・お店の中では、極力会話を控える。
- ・購入しない商品は、できるだけ触らない。



会計

- ・レジ待ちの列は、できるだけ一人で並ぶ。
- ・電子決済や自動精算機も活用する。
- ・現金を数える際やビニール袋を利用する際に、指をなめない。
- ・袋詰めは混雑を避け、速やかに行う。



基本的な行動を
徹底しながら

その他

通院時の注意点

- ・混み合うことを防ぐため、事前の診療予約などを活用する。
- ・一人または少人数で行く。
- ・壁やカーテン、ドアノブなどにできるだけ触らない。

施設を利用する時の注意点

- ・混雑している時間の利用を避ける。
- ・少人数、短時間で利用する。
- ・会話を控える。
- ・施設のコロナ対策をしっかり守る。

ジョギング・ウォーキングでの注意点

- ・一人または少人数で行う。
- ・空いた時間、場所を選ぶ。
- ・すれ違う時は、距離をとる。
- ・できるだけすぐにシャワーを浴びて着替える。

自動車運転時の注意点

- ・手洗いや手指消毒をしてから乗車する。
- ・車内の換気をする（エアコンの外気導入または窓を開ける）。
- ・使用前後には、ハンドルやシフトレバーなど、手に触れる部分を消毒する。

発熱など症状のある方へのお願い

- ・かかりつけ医がある場合
まずは電話で相談をする。
- ・かかりつけ医がないなど、どこに相談してよいか分からない場合
新型コロナウイルス感染症に関する医療機関への受診相談や健康相談に対応している「長崎県受診・相談センター」に相談をする。

長崎県受診・相談センター

☎ 0120-409-745（土・日・祝日含む 24 時間）

一人ひとりの感染予防が大切です。
あらゆる場面で今一度、
自分の行動を見直してください。

外出前

- ・体温を測定し、健康状態をチェックする。

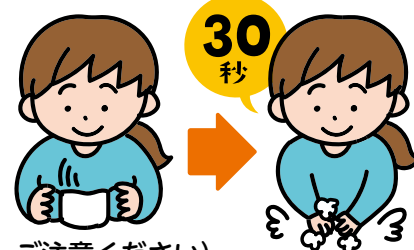
- ☐ 平熱を超える発熱はありませんか。
- ☐ 咳、のどの痛みなど、風邪の症状はありませんか。
- ☐ だるさ、息苦しさはありませんか。
- ☐ 嗅覚や味覚の異常はありませんか。
- ☐ 体が重く感じる、疲れやすいなどはありませんか。

まずは
チェック

- ・軽めの症状でも外出はしない。
- ・その日に必要なマスク、タオル、ハンカチ、携帯用の消毒液を準備する。
- ・出かける前も手洗いや手指消毒を行う。

帰宅時

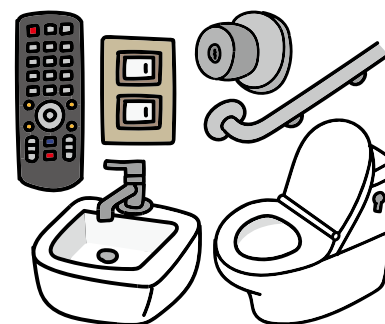
- ・消毒液を使って携帯電話や鍵などを拭く。
(消毒液によっては携帯電話の画面が劣化する場合があるので、ご注意ください)
- ・マスクを外した後に、手洗いや手指消毒を行う。
- ・手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う。
- ・人混みの多い場所に行ったときは、できるだけ、すぐに着替える、またはシャワーを浴びる。



在宅時

- ・タオルや歯磨き粉などの共用は避ける。
- ・定期的に窓を開け、空気を入れ替える。
(できるだけ2方向の窓を開ける)
- ※寒い時は、室内を暖房で暖めてから換気するなど、室温が下がりすぎない工夫をする。
- ・みんなが触れるもの(リモコン、スイッチ、ドアノブ、手すり、トイレ、洗面所など)をこまめに消毒する。

こまめに
消毒

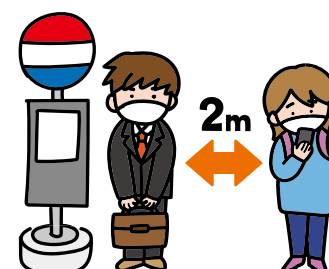


基本的な行動を
徹底しながら

仕事など編



通勤・通学の注意点



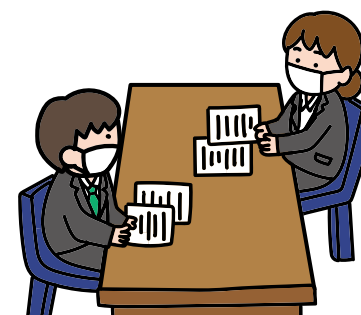
- ・近距離では徒歩や自転車も利用する。
- ・バスや電車の乗り場ではソーシャルディスタンスを保つ。
- ・バスや電車内での会話を控える。
- ・事業者のかたは車内の換気に気を配る。

職場での注意点



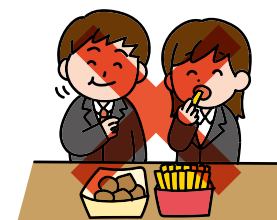
- ・できるだけ座席の間隔をとる。
- ・窓を開け、空気を入れ替える。(できるだけ2方向の窓を開ける)
- ・みんなが触れる机、スイッチ、ドアノブ、コピー機、電話機などをこまめに消毒する。
- ・複数人での備品(パソコン、電話機など)の共用は、できるかぎり避ける。
- ・更衣室や休憩時など、場面が変わった際や、喫煙所など、マスクを外す機会が多い場所では、特に注意する。

会議での注意点



- ・会議の頻度を減らす。会議の時間を短縮する。
- ・参加者の間隔は、対面を避け1メートル以上離す。
- ・会議が長びく場合は、窓を開けて換気する。
- ・会場やオフィス機器は、会議後に消毒する。

職場での食事の注意点



- ・食事をする時は、時間をずらす。
- ・人との対面を避け、間隔を空ける。
- ・食事の際は、食べる時(口に食べ物を入れる時)だけマスクを外す。
- ・料理はシェアせず、食事中に会話をしない。

事業者の皆さんへのお願い

- ・感染防止と健康管理を、これまで以上に徹底してください。
- ・在宅勤務・時差出勤やオンライン会議を、積極的に実践してください。