

感染を拡大させないための具体的な行動《目次》

- 外出前の注意点
- 通勤・通学の注意点
- 職場での注意点
- 会議での注意点
- 職場での食事の注意点
- 帰宅時の注意点
- 在宅時の注意点
- 買い物の際の注意点
- 通院時の注意点
- ジョギング・ウォーキングでの注意点
- 施設を利用する時の注意点
- 自動車運転時の注意点
- 正しいマスクの着脱方法
- 正しい手の洗い方
- 発熱など症状のある方へのお願い

外出前の注意点

- **体温を測定し、体調をチェックする。**
 - 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。
- **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。**
- **手洗いや手指消毒を行う。**

通勤・通学の注意点

- マスクを適切に着用する。
- 咳エチケットを実践する。
- 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。
- 他の乗客との距離をなるべくとる。
- 事業者のかたは車内の換気に気を配る。

職場での注意点①

- こまめな手洗いや手指消毒、マスクの適切な着用を行う。
- 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)
- みんなが触れるもの(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。

職場での注意点②

- **体調が悪い時は、軽めの症状でも休む。**
- **更衣室や休憩時など、場面が変わった際も、マスクの適切な着用や、ソーシャルディスタンスを保つなど、感染対策を徹底する。**
- **喫煙所など、マスクを外す機会が多い場所では、特にご注意ください。**

職場での注意点③

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。**

会議での注意点

- 会議室に入る前に、手洗いや手指消毒、マスクの適切な着用を徹底する。
- 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、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。
- 会場およびオフィス機器は、会議後に消毒する。
- オンライン会議を活用する。

職場での食事の注意点

- 食事をする時は、時間をずらす。
- 食事の前後に手洗いや手指消毒を行う。
- 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。
- 食事中に会話をしない。
- 料理をシェアしない。

帰宅時の注意点

- **まずマスクを外してから、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。**
- **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)
- **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。**

在宅時の注意点

- 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。

買い物するときの注意点①

- マスクを適切に着用し、咳エチケットを徹底する。
- 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。
- 備え付けの消毒液があれば、手指消毒を行う。
- ソーシャルディスタンスを保つ。
- 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。

買い物するときの注意点②

- 飲食等のために外したマスクは、テーブルに置かないなど、適切に管理する。
- レジ待ちの列は、できるだけ一人で並び、ソーシャルディスタンスを保つ。
- 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、指を舐めない。
- 会計後の袋詰めは混雑を避け、速やかに行う。

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。
- マスクを適切に着用する。
- こまめな手洗いや手指消毒を行う。
- 待合時でのソーシャルディスタンスを保つ。
- 壁やカーテン、ドアノブなどにできるだけ触らない。

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。
- ソーシャルディスタンスを保つ。
- すれ違う時は、距離をとる。
- 家に帰ったら、まず手や顔を洗う。
- できるだけすぐにシャワーを浴びて着替える。

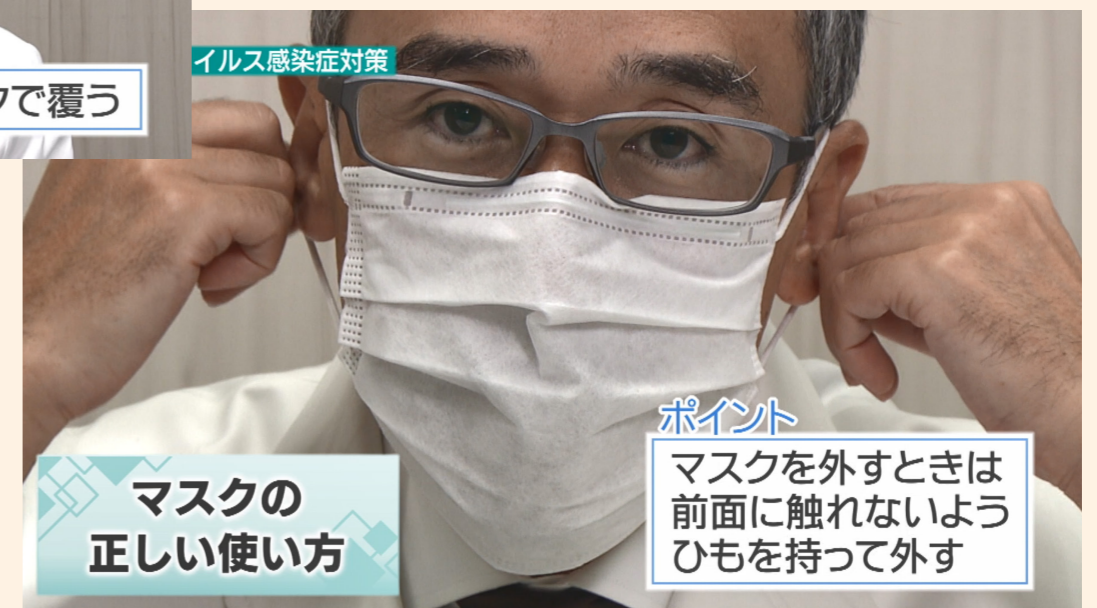
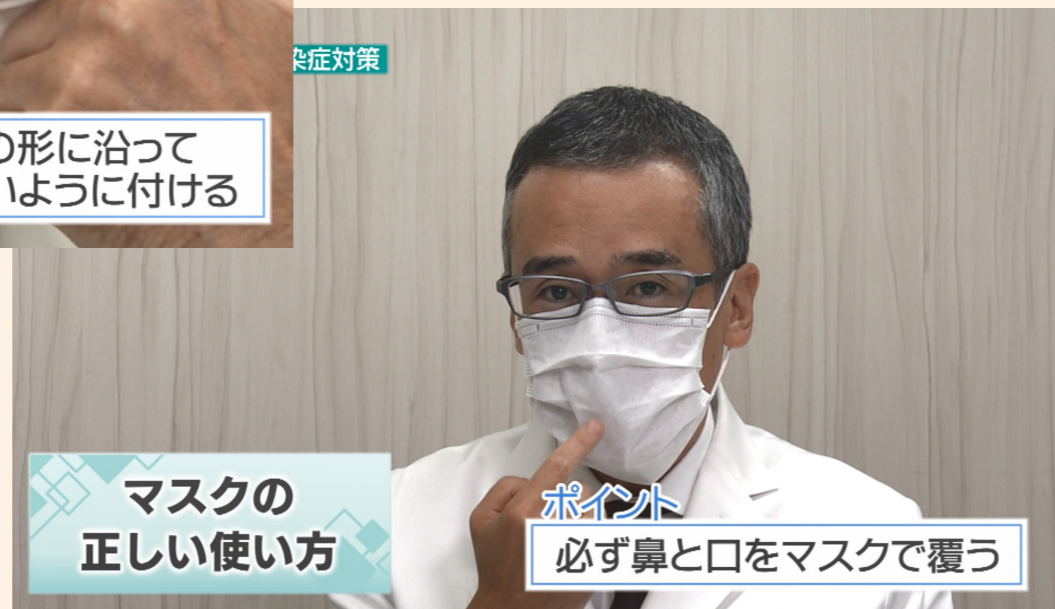
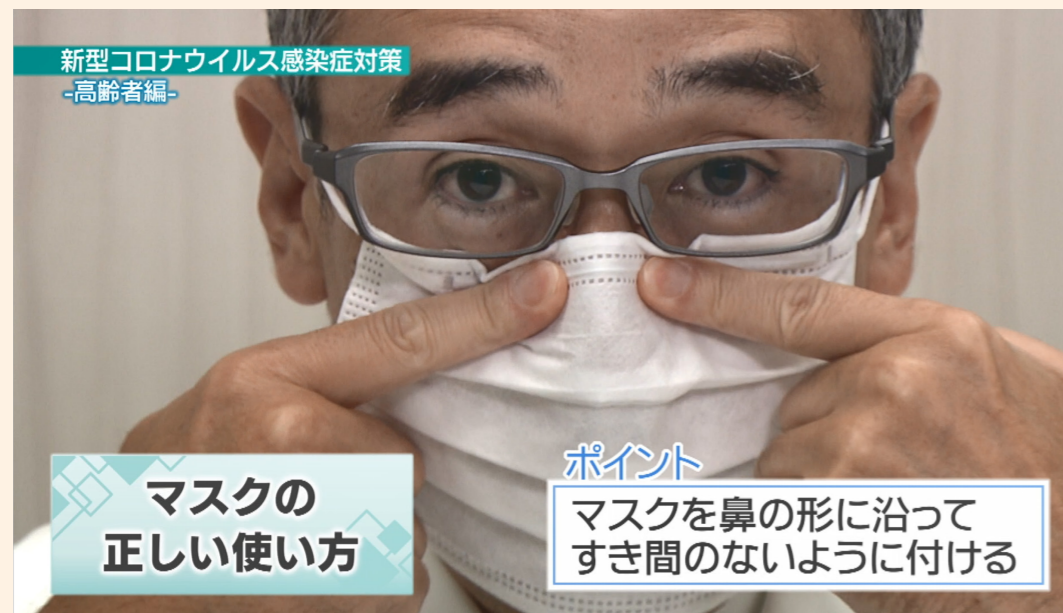
施設を利用する時の注意点

- マスクを適切に着用する。
- こまめな手洗いや手指消毒を行う。
- 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。
- ソーシャルディスタンスを保つ。
- 会話を控える。
- 施設のコロナ対策を遵守する。

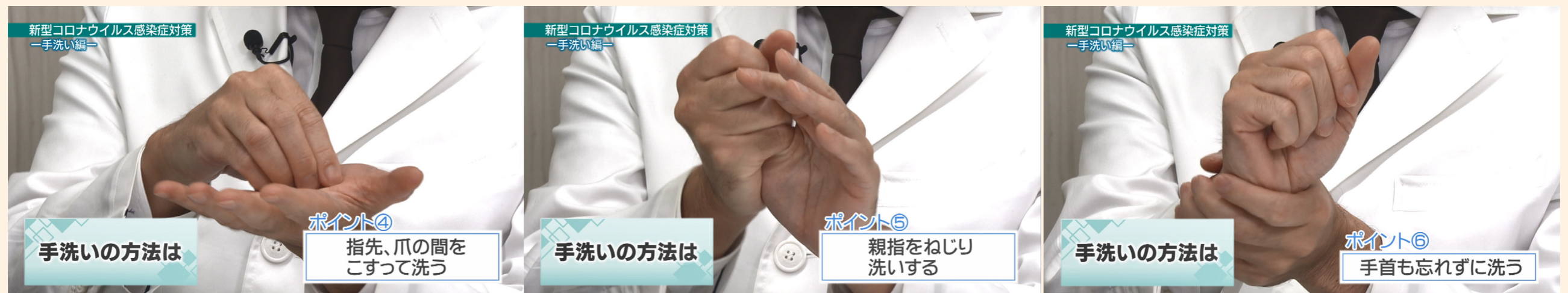
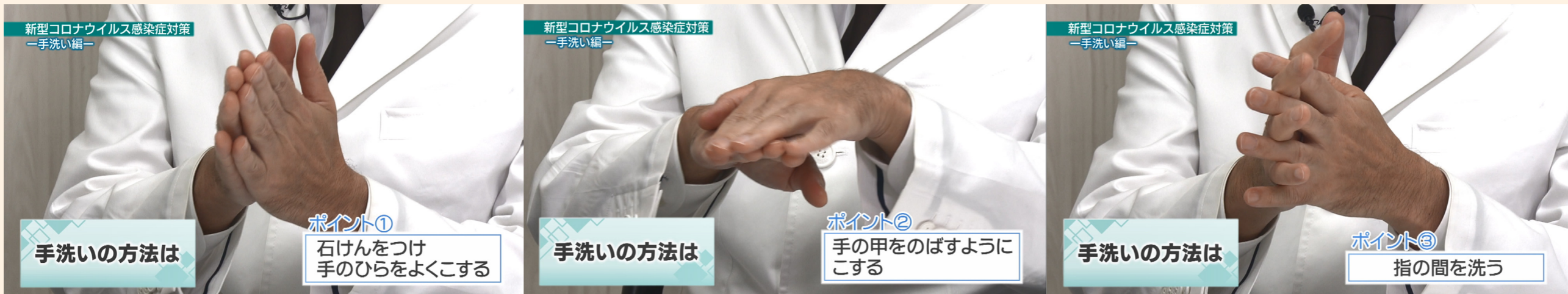
自動車運転時の注意点

- **手洗いや手指消毒をしてから乗車する。**
- **共用で使う車を利用する場合は、必ずマスクを着用する。**
- **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。**

正しいマスクの着脱方法



正しい手の洗い方



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)