

リビングプレス

Living Press



大切な命と生活を守る 感染症予防・対策マニュアル

新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染により感染します。感染拡大を防止するため、不要不急の外出は避ける、閉鎖した空間での近距離での人との会話は控えるなどの対策が重要です。また、外出規制により自宅で過ごす時間が長くなることで、知らないうちに周囲に迷惑な行為を行っていないか、改めて生活を見つめ直してみましょう。一人ひとりの心がけ・思いやりが、かけがえのない命や生活を守ることに繋がります。

Point
1

基本的な感染対策を身につけよう

❗ 手洗い・マスクの着用&咳エチケットの徹底

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時はもちろん、調理の前後や食事前など、**30秒かけて石鹸などで丁寧に手洗い**しましょう。会話をする際にはなるべく対面を避け、**マスクを着用して2メートル以上**（互いに手を伸ばして届かない十分な距離）離れてください。人が集まる場所で咳やくしゃみをする際、**マスクを着用していない場合にはティッシュやハンカチで、とっさのときには衣類の袖で、口や鼻を覆い**ましょう。

❗ 人混みの多い場所を避ける

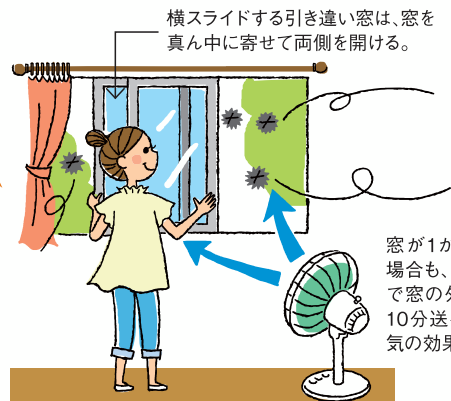
密閉・密集・密接の「3つの密」(*)を避けることが大切です。スーパーなどに買い物に出かける際は**1人か少数人数**で、すいている時間帯を選びましょう。レジに並び際も、前の人に近づきすぎないように注意が必要です。屋外でも密集・密接は避けてください。散歩やジョギングは**1人か少数人数**で行い、公園に出かける際は、すいている時間帯・場所を選びましょう。**エレベーターではマスクを着用**し、会話や携帯電話による通話をつつしんでください。

*換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発生をする密接場面

❗ こまめに換気を行う

2人以上の世帯（単身世帯でも**数日中に来客があった・ある場合**）では、窓やドアを開け、こまめに換気をするようにしましょう。風の通り道ができるように、部屋に窓が2か所ある場合には**窓をいずれも全開**にします。窓が1か所しかない場合も、**室内ドアを開ける**ことで窓とドアの間に空気が流れます。換気の長さは**1回につき5~10分程度**、換気回数は**1時間につき2回**を目安に行うようにしてください。換気扇や扇風機、サーキュレーターなどを併用すると、さらに効果が上がります。

部屋全体の
空気を
入れ替える



横スライドする引き違い窓は、窓を真ん中に寄せて両側を開ける。

窓が1か所しかない場合も、扇風機などで窓の外に風を5~10分送るとさらに換気の効果が高まる。

Point
2

生活スタイルが変化 自宅での過ごし方に配慮を

感染拡大を防ぐための外出規制等によって、多くの人が自宅で過ごす時間が長くなっています。在宅勤務や臨時休校によるテレワークやオンライン学習の普及など、仕事や学習の方法・形態にも変化がみられ、これまで以上に、**住まれる方一人ひとりが互いにルールやマナーを守る**心がけが大切となります。小さなお子様のいるご家庭では、走り回らない、大声を出さないなど生活音への一層の配慮をお願いします。

知らないうちに騒音の
加害者になっているかも

CHECK

- ☑ 電話を含め、大声での会話や笑い声を控える
- ☑ 大きな足音を立てない
- ☑ イスなど家具をずらす音に注意する
(床にマットを敷く、イスにカバーをつけるなどで一定程度軽減されます)
- ☑ ドアなどの建具を勢いよく閉めない
- ☑ テレビや音楽・ゲーム機器などはボリュームを下げる
- ☑ 深夜や早朝の掃除・洗濯・入浴を控える

