

# 新型コロナウイルスやインフルエンザなどの 感染症を予防しましょう

WITHコロナ時代の

新しいライフスタイル

**①基本を実践**

身体的距離の確保    マスクの着用    手洗い



感染防止の3つの基本を実践する

**②3つの密を避ける**

密閉    密集    密接



換気の悪い密閉、多数が集まる密集、  
周近で会話や発声をする密接を避ける

**③発熱したら自宅で療養**



発熱又は風邪の  
症状がある場合  
は、無理せず自  
宅で療養する

**④ステッカーを目印に**



・ガイドライン推進宣言事業所ステッカー  
掲示施設の利用  
・「ココとろ」等接触確認アプリの活用

**⑤差別は絶対にダメ**



新型コロナは、誰もが感染しうる病気であり、  
感染者等に対する差別的扱いや誹謗中傷は  
絶対に行わないこと



ココとろ    Android    iOS

一人ひとりの思いやりが  
あなたとあなたの大切な人の命を守ります

新型コロナウイルス感染症の相談・検査体制が変わりました

**発熱症状などのある方は、まずは身近な医療機関(地域の診療所・病院)にお電話ください**

- 医療機関が指定した時間に診察し、医師の判断により新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査を行います(または、検査のできる医療機関を紹介します)。
- 夜間や医療機関が休みの時、かかりつけ医のいない方は、「きょうと新型コロナ医療相談センター」に連絡を。

**【きょうと新型コロナ医療相談センター】**

**電話番号 075-414-5487 (受付時間:365日24時間)**

感染リスクを下げるため、次の「5つの場面」に注意しましょう。

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面①

#### 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面②

#### 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③

#### マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクログロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



### 場面④

#### 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面⑤

#### 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の流れや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

