

伊勢原市老人福祉センター「阿夫利荘」における 新型コロナウイルス感染拡大防止ガイドライン

1 目的

このガイドラインは「伊勢原市老人福祉センター「阿夫利荘」の利用に関して、「阿夫利荘」を利用する者（以下「利用者」という。）、及び管理運営等を行う従事者（以下「従事者」という。）への新型コロナウイルスの感染を回避し、利用者及び事業関係者一人ひとりがその対策を行うことを促し、感染・感染拡大防止を図ることを目的としています。

2 対象事業

- (1) 老人福祉センター「阿夫利荘」を活動拠点とする団体等
伊勢原市老人クラブ連合会役員及び会員
趣味の教室の従事者及び参加者
- (2) 老人福祉センター「阿夫利荘」を利用する市民
ヘルストロン利用者
入浴施設利用者

3 感染防止のための基本的な考え方

活動団体は、開催内容、施設の特性や規模、参加者の身体状況等を十分に踏まえ、利用者、従事者への新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、必要となる負担を考慮に入れながらも最大限の対策を講じる必要があります。

特に、①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、②密集場所（多くの人が密集している）、③密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）という3つの条件（いわゆる「三つの密」）のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられ、こうした環境の発生を極力防止するなど、すべての主体が相互に感染回避に徹底して取り組むことが重要です。

4 主催者として講ずる具体的な対策

新たな生活様式を取り入れた運営をお願いします。ここでは、三つの密を避けるとともに、感染防止への対策が重要となります。

(1) 再開するうえでの年間計画の検討

○会場使用にあたり、定員の半数程度として計画してください。

人と人との距離を2m程度開ける又は隣席を空ける、対面を避けるなどの対応が

できる工夫をお願いいたします。

○定員の半数で実施が困難である場合、時間を短縮して2回に分ける又は、2部屋の使用などが考えられます。

○参加者数が多い場合開催時間を短縮し、1回の参加人数を減らし2回開催するなどの検討をお願いいたします。

○対面で行うゲーム（トランプ、囲碁、将棋等）は控えてください。

（2）事前感染可能性の評価

従事者は、利用者が活動する内容を考慮し、新型コロナウイルスの主な感染経路である接触感染（①）及び飛沫感染（②）のそれぞれについて、従事者及び参加者の動線や接触等を考慮した感染の可能性について評価を行うことが求められます。

また、開催については、集客施設としての感染の可能性について評価（③）し、及び地域における感染状況の評価（④）も必要となります。

① 接触感染の可能性を評価する

- ・他者と共有する物品やドアノブなど手が触れる場所を特定し、これらへの接触の頻度を評価します。
- ・高頻度接触部位（テーブル、椅子の背もたれ、ドアノブ、電気のスイッチ、蛇口、手すり、脱衣かご等）の頻度を評価します。

② 飛沫感染の可能性を評価する

- ・施設における換気の状態を考慮しつつ、開催内容の態様を踏まえ、人と人との距離2m以上や位置、方向、施設内で大声での対話等が頻発する場所等の状態を評価します。

③ 会場施設の評価をする

- ・事業開催にあたっては、施設内での入退場が長時間滞留せず人と人との距離が一定程度確保できるかどうか、利用人数について、これまでの開催実績等に鑑み、評価します。

④ 地域における感染状況の評価する

- ・地域の生活圏において、地域での感染者の確認状況を踏まえた施設管理への影響について評価します。

（3）施設内の各所における対応策

主催者は、感染可能性の評価（①～④）を踏まえ、事業開催等の運営管理について十分把握し、以下の措置を講ずるとともに、従事者、参加者への周知を図ってください。

① 会場内

□施設の入り口において、事前に手洗いや手指消毒を行い、少なくとも会場の出入り際には会場内のドアノブや手すり等不特定多数が触れやすい場所の消毒を行っ

てください。

□消毒液は、当該場所に最適なものを用いてください。

（別紙資料に次亜塩素酸を希釈して消毒する方法を掲載しております。）

□使用する会場の入口に、手指消毒用の消毒液を設置し、参加者が手指消毒を行うようにしてください。必要であれば、入口数を制限することも検討してください。

□事業等の前後及び休憩中に、会場内のドアや窓を開けるなど換気を行ってください。また、開催中も定期的に適切な換気を行ってください。

（最低1時間に2回程度）

□換気については、1箇所だけでなく、複数箇所、できるだけ会場の対角線の窓やドアを開けるようにしてください。

□会場入口の行列は、最低1m（できるだけ2mを目安に）の間隔を空けた整列を促す等、人が密集しないよう工夫するようにしてください。

□開催内容によっては、一人の占有面積が通常よりも必要な場合は、内容やスケジュールの変更を検討してください。

②ロビー、休憩スペース

□対面を避けて横並びに座る、一人分開けて座るなどの表示や事前説明等を行い、対応を促すようにしてください。

□事業等前後及び休憩中に、人が滞留しないよう、段階的な会場入り等の工夫を行ってください。

□常時換気に努めてください。できない場合は1時間に2回程度実施してください。

□テーブル、椅子等の物品の消毒を定期的に行ってください。

□従事者が使用する際は、入退室の前後に、手洗いや手指消毒を励行してください。

□ヘルストロンの利用にあたっては、配置を変更し、椅子や手すりの部分は利用者が交代するごとに消毒薬による消毒をしてください。

③ その他講師等の使用する会場等

□常時換気に努めてください。

□テーブル、椅子等の物品の消毒を定期的に行ってください。

□会場定員については施設管理者と調整のうえ、通常定員を踏まえ半数にするなど社会的距離が、利用者が密にならない様に入場制限等を実施してください。

④ トイレ

□不特定多数が接触する場所は、清掃・消毒を行ってください。

□トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう表示してください。

□手洗い用の石けんを配置し、手洗いの手順にもとづき適切に行ってください。

（感染防止の視点からできるだけプッシュ式にしてください。固形石けんを使用する場合はできるだけ個人で使用してください。）

□共用のタオルは使用せず、参加者個人のハンカチ等を使うように徹底してください。

□会場のトイレの混雑が予想される場合、できるだけ間隔を明けて整列するよう表示

するとともに、参加者に対して最低1m（できるだけ2mを目安に）の間隔を空けた整列を促すよう要請してください。

⑤ 飲食管理等

当面は、できるだけ食事の提供は行わないように配慮してください。また、提供する場合は以下のことにご注意ください。

- 飲食は、集団と他の集団との距離が概ね2m以上となるよう座席を配置する又は対面しないなど、席の配置を工夫してください。
- 混雑時の飲食会場への入場制限を実施してください。
- 施設内の換気を徹底してください。
- 食器、テーブル、椅子等の消毒を徹底してください。
- 飲食提供に関わる従業員は、マスクの着用と手指消毒を徹底し、飲食施設の利用者も手指消毒を行ってから入場するようにしてください。
- 飲食を提供する従事者のユニフォームや衣服はこまめに洗濯するように努めてください。
- 対面で販売を行う場合、アクリル板や透明ビニールカーテンにより購買者との間を遮蔽するよう努めてください。
- 物販を行う場合は、多くの者が触れるようなサンプル品・見本品は極力取り扱わないようにしてください。取り扱う場合は前後に消毒してください。
- 飲食の提供では、できるだけ蓋をする、ラップをするなどの工夫をしてください。
- 飲み物などは参加者各自持参したものを基本とし、提供する場合は使い捨ての紙コップ等を使用するようにしてください。
- 弁当等を提供し持ち帰る場合には食中毒予防のため衛生管理に注意いただくよう依頼してください。
- 飲食をする場合は、食事前後に手洗い、手指消毒の励行を依頼してください。
- 利用者は各自が食するものを持参することを基本とし、大皿など振る舞い食の持ち込みはしないでください。

⑥ 清掃・ゴミの廃棄

- 清掃やゴミの廃棄を行う従事者は、マスクや手袋の着用を徹底してください。
- 使用後の椅子・机等物品は必ず消毒し、現状復帰をしてください。
- 作業を終えた後は、手洗いを行ってください。

⑦ 風呂場及び脱衣所

- 共有スペースの物品は必ず消毒してください。
- 脱衣用の棚は、一つおきに使用するよう表示してください。
- 脱衣用の棚は、利用者が使用後必ず消毒薬で消毒してください。
- 風呂場の清掃やゴミの廃棄を行う従事者は、マスクや手袋の着用を徹底してくださ

い。

□作業を終えた後は、手洗いを行ってください

（４）従事者に関する感染防止策

□事業の運営に必要な最小限度の人数とし、ジョブローテーションを工夫してください。

□各自検温を行うこととし、37.5℃以上（または平熱比1度超過）の発熱がある場合には自宅待機とするようにしてください。さらに、発熱の他に、下記の症状に該当する場合も、自宅待機としてください。

咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、味覚・嗅覚障害、眼の痛み
結膜の充血、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐

□同居家族において、同様の症状等がある場合も自宅待機としてください。

□従事者の緊急連絡先や勤務状況を把握してください。

□事業の内容上困難な場合を除き、原則としてマスク着用を求めるとともに、従事者間は2m以上十分な間隔をとるようにしてください。また、事業等開催前後の手指消毒を徹底してください。

□従事者には日頃からの感染防止対策（体調の管理、接触の制限、咳エチケット、マスクの着用、手洗い、手指消毒の励行など）の周知徹底を行ってください。

□機材や備品、用具等の取り扱い者を選定し、不特定者の共有を制限するようにしてください。

□複数人が共用する物品（機器・文房具等）は、適切に消毒できない場合は使用を中止するか、特定の個人のみが使用できるようにし、分けて保管してください。

□その他、稽古や仕込み・撤去等においても十分な感染防止措置を講ずるようにしてください。

□ユニフォームや衣服はこまめに洗濯してください。

（５）送迎時における感染拡大予防対策

□運転手は送迎を行う前後に、バス内の椅子や手すり等利用者が手に触れる部分を消毒薬で消毒してください。

□運転手はマスクを着用し、事業開始前に手洗い、手指の消毒を行ってください。

※マスクを着用しない場合、乗車することは出来ません。

□利用者にマスクを着用していただくよう促してください。

※マスクを着用しない場合、乗車することは出来ません。

□利用者には乗車前に体温測定、手指の消毒をするよう促してください。

□車内は常に窓を開け換気を行ってください。（冷房使用時も含む。）

□車内は、一人で座るよう声かけをしてください。

□車内では「間近で会話や発声をする密接場面」を避けるため、可能な限り会話を控えていただくよう周知してください。

〔6〕保健福祉事務所との関係

□従事者やボランティアに感染が疑われる場合には、保健福祉事務所の聞き取りに協力し、必要な情報提供を行ってください。

5 参加者に協力を求める具体的な対策

〔1〕参加者への事前の準備について

- 主催者は事業等の開催にあたって、密集を回避する方策や密な状況を発生させない工夫について事業案内チラシ等に掲載するなど参加者に明示してください。
- 参加者への日頃からの感染防止対策（体調の管理、接触の制限、咳エチケット、マスクの着用、手洗い、手指消毒の励行など）の啓発・普及を行ってください。
- 参加者に自宅等での検温を励行し、37.5℃以上（または平熱比1度超過）の発熱がある場合には参加しないよう事前に周知するようにしてください。
- 参加者（申込み者）には、日々の体調等の記録を付け、当日及び過去14日以内に咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、味覚・嗅覚障害、目の痛みや結膜の充血、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐等の症状がみられた場合は参加を見合わせるよう周知してください。
- 参加者の同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は、外出しないようにご理解・ご協力を求めてください。
- 参加者の氏名、住所、電話番号等連絡先を把握し、いつでも提示できるようにご理解・ご協力を求めてください。

〔2〕来館者の入館時の対応

- 以下の場合には、入館しないよう要請してください。
 - ① 発熱があり検温の結果、37.5℃以上（または平熱比1度超過）の発熱があった場合
 - ② 咳・咽頭痛などの症状がある場合
- 事前に余裕を持った入場時間を設定し、車内において待機し、時間差での入場、開場時間の前倒し等の工夫を行ってください。

〔3〕会場内の感染防止策

- 接触感染や飛沫感染を防止するため、消毒や換気の徹底、マスク着用等、予防措置に努めてください。
- 運動時等は人と人との距離が2m以上の確保ができている及び熱中症の発生する環境要因や身体状況が懸念されるようであれば、マスクの着用はしなくても可能です。
（参加者が疾病などの理由で主治医からマスクの着用はしないよう指示されている場合は、指示に従ってください。）
- 座席の最前列席は、講師等から十分な距離を取り、また、感染予防に対応した座席

の配置にするなどの対策（前後左右を空けた席配置、又は距離を置くことと同等の効果をもつ措置等）に努めてください。

- 開催中は、参加者同士で感染防止を心がけるよう周知してください。
 - 従事者や関係者及びボランティアが参加者と接触するような演出（声援を惹起する、来場者をステージに上げる、ハイタッチをする等）は行わないようにしてください。
 - 合唱は極力控えることや楽器などの演奏は、会場や参加人数などを十分考慮し、感染防止対策を考慮して行うようにしてください。
 - カラオケなどを実施する場合は、共用するマイク等を人が代わるごとに消毒すること及び聞き手との距離を通常の2倍（4m）以上開けるなどの工夫をお願いします。
 - 場内における会話は控えていただくよう周知してください。
 - 事前に密集状況が発生しないように余裕を持った休憩時間を設定し、トイレなどの混雑の緩和に努めてください。
- ※なお、マスクを着用して運動などを行った場合、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があることや、体温を下げにくくなって熱中症になりやすくなることに注意をお願いします。また、息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩を取る等対応できるよう配慮をお願いします。

（４）外での活動における感染防止策

- 外での活動においても接触感染や飛沫感染を防止するため、人と人との距離が2m以内となるならばマスク着用と会話抑制等、複合的な予防措置に努めてください。
 - 運動時等は人と人との距離2m以上の確保ができている及び熱中症の発生する環境要因や身体状況が懸念されるようであれば、マスクの着用はしなくても可能です。（参加者が疾病などの理由で主治医からマスクの着用はしないよう指示されている場合は、指示に従ってください。）
 - 参加者同士の接触は控えていただくよう周知してください。
 - 従事者や関係者およびボランティアが参加者と接触するような演出（声援をする、来場者をステージに上げる、ハイタッチをする、接触する等）は行わないようにしてください。
 - 開催内容における合唱は2m以上開け、楽器などの演奏は会場や参加人数などを十分考慮し、感染防止対策を考慮して行うようにしてください。
 - トイレなどで施設等を利用する場合などは混雑の緩和、並ぶ時の人と人との距離の確保に努めてください。
 - その他、稽古や仕込み・撤去等においても十分な感染防止措置を講ずるようにしてください。
- ※なお、野外においてマスクを着用して運動を行った場合、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性が屋外よりも高くなることや、体温を下げにくくなり熱中症になりやすいため、注意をお願いします。また、息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外し休憩を取る等の対応をするなど、参加者の身体状態への十分な注意をお願いします。

（５）感染が疑われる者が発生した場合の対応策

- 関係者に感染が疑われる場合には、保健所等の聞き取りに協力し、必要な情報提供を行ってください。
- 活動中に感染が疑われる者が発生した場合、速やかに別室へ隔離を行い、医療機関及び保健所等へ連絡し、指示を受けてください。
- 感染が疑われる者に対応するスタッフは、マスクや手袋の着用を徹底してください。

（６）来場者の退場時の対応

- 事前に余裕を持った退場時間を設定し、時間差での退場等の工夫を行ってください。
- 出口での複数人による集合等は、避けるよう呼び掛けてください。

（７）事業開催後の対策

- 事業開催ごとに、可能な範囲で来場者の氏名及び緊急連絡先を把握し、名簿を作成・保存するよう努めてください。
- 施設管理者による参加者名簿の提出を求められる場合は、提出できるようにしてください。
- 感染が疑われる者が出た場合、保健所等の公的機関による聞き取りに協力し、必要な情報提供を行ってください。
- 個人情報の保護の観点から、名簿の保管は1カ月間とするなど、十分な対策を講ずるようにしてください。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

3つの密を 避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。



厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653

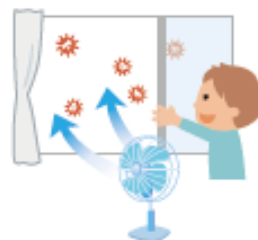


①「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。カギは「換気の程度」です。WHOも、空気感染を起こす「結核・はしかの拡散」と「換気回数の少なさ」の関連を認めています。

窓がある場合

- ・ 風の流れることができるよう、**2方向の窓を、1回、数分間程度、全開**にしましょう。換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。
- ・ 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。



機械換気がある場合

- ・ 窓がない施設でも、建物の施設管理者は、法令により感染症を防止するために合理的な換気量を保つような維持管理に努めるよう定められています。
注)ビル管理法により、不特定多数の方が利用する施設では、空気環境の調整により、一人当たり換気量(毎時約30m³)を確保するよう努めなければなりません。
- ・ したがって、地下や窓のない高所の施設であっても、換気設備(業務用エアコン等)によって換気されていることが通常のため、過剰に心配することはありません。
- ・ しかし油断は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷暖房効率は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を増やしましょう。また、一部屋当たりの人数を減らしましょう。
- ・ 通常家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

乗り物の場合

- ・ 乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「**外気モード**」にしましょう。
- ・ 電車やバス等の公共交通機関でも、**窓開け**に協力しましょう。



厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

② 「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- ・他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（2メートル以上）を取りましょう。



- ・スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。

- ・飲食店の座席では、隣の人と一つ飛ばしに座ると、距離を確保しやすいです。

また、真向かいに座らず、互い違いに座るのも有効です。

店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。



- ・エレベーターでは、多くの人々が密集しがちです。混みあっているときは、一本遅らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。



- ・職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。導入に向けた支援策もあります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#hatarakukata



厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



③「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- ・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ(約3,000個)が飛ぶ」と報告しています。
- ・対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち**、マスクを着用しましょう。
- ・エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話や、携帯電話による通話を慎みましょう。**
- ・飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。
注)「多人数」とは10人以上を想定していますが、なるべく少ない方が良いです。
- ・スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- ・喫煙も、近くにいる人との「密」に、このほか注意して下さい。



身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



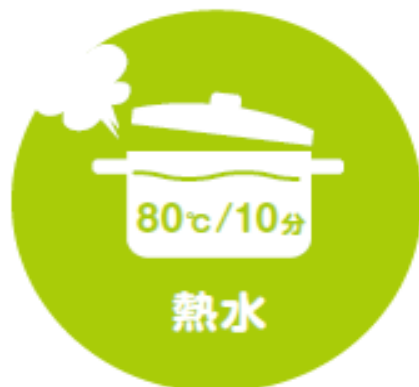
手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.001% (数十個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

【注意】
 ・家事用手袋を着用して行ってください。
 ・金属は腐食することがあります。
 ・換気をしてください。
 ・他の薬品と混ぜないでください。



参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

感染症対策へのご協力をおねがいします

！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



せき **咳エチケット**

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でかさえる

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を確実に覆う ② ゴムひもを耳にかける ③ 隙間がないよう鼻まで覆う



厚生労働省

