

# 自分、大切な人を守るため 一人一人が感染予防を

新型コロナウイルス感染者は全国で再び増加しているなか、本市でも感染が確認されています。この感染症は誰にでも感染する可能性があります。感染を広げないための予防を再度紹介します。また、この予防策は今後流行が心配されるインフルエンザにも効果的です。

## ウイルスを家庭内に持ち込まないために

感染防止にはこまめな手洗いやマスクの着用、密閉・密集・密接の3密を避けることが大切です。

### 手洗い

#### 《手を洗うときのポイント》

- 手を洗うときはせっけんを泡立て、指先や指の間、手首まで、30秒程度かけてしっかり洗う。
- 洗い終わったら水で十分に流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす。

#### 《手洗いの、5つのタイミング》



### マスク

#### 正しいマスクの着用



※マスクがない場合はティッシュやハンカチを日頃から持ち歩いて、咳エチケットを徹底しましょう。

### (密閉・密集・密接)の回避

基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛とともに、3つの密を避けることなどが重要です。ゼロ密を目指しましょう。

屋外でも密集するような運動は避けましょう！  
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫



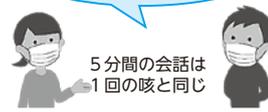
飲食店でも距離を取りましょう！  
・多人数での会食は避ける  
・隣と一つ飛ばしに座る  
・互い違いに座る



他の人と十分な距離を取る！



会話をするときはマスクをつけましょう！



窓やドアを開けこまめに換気を！



電車やエレベーターでは会話を慎みましょう！



## 新型コロナウイルス感染症に関する偏見や差別をなくしましょう

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者やその家族、医療従事者などに対する誤解や偏見に基づく差別を行うことは許されません。

憶測やデマを拡散することなく、人権に配慮した冷静な行動に努めましょう。



▲市ホームページ



※現在の八代市における新型コロナウイルス感染症の感染者の発生状況については、こちらを確認ください。