奈良県民のみなさまへ～新型コロナウイルス感染症を防ぐには～

令和2年9月18日版

感染拡大を防ぎ、あなたと、身近な人の命を守るため、

うつらない・うつさない 習慣を徹底しましょう

❶ 手洗い・手指消毒を徹底しましょう

・家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。
　できるだけすぐに、着替え、シャワーを浴びましょう。
・手洗いは30秒程度、水と石けんで丁寧に。
・手洗い後、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。

※ウイルスが付着した手で目や口、鼻を触ると、ウイルスは粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えます。ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。 石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、有効です。

❶

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

❷

手の甲をのばすようにこすります

❸

指先・爪の間を念入りにこすります

❹

指の間を洗います

❺

親指と手のひらをねじり洗いします

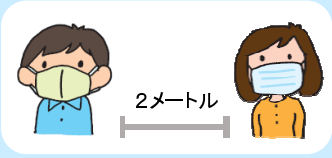
❻

手首も忘れずに洗います

❷ 人との間隔を、２ｍ（最低１ｍ）あけましょう

・会話は、できるだけ真正面をさけましょう
・症状がなくてもマスクを着用、咳エチケットの徹底、こまめに換気。

※気温、湿度が高いなかでのマスク着用は、熱中症に気を付け、いつも以上に、こまめな水分補給に努めましょう



❸ 症状がある場合は、外出自粛を徹底しましょう

・毎朝の体温測定。
・発熱や、かぜ症状がある場合は、自宅で療養しましょう。できる限り、家族と部屋を分けましょう。
・高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会うときは、体調管理をより厳重に。

働き方

●人との間隔をあけて
●対面での打ち合わせは、換気とマスク
●テレワークやローテーション勤務、時差出勤でゆったりと
●会議や名刺交換はオンラインで
●食事や休憩時にマスクを外したときは、会話を控える

娯楽・スポーツ

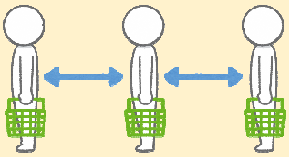
●公園利用は、すいた時間、場所を選びましょう
●ジョギングや自転車も少人数で、間隔をあけて
●マスクを着用した状態で、息が上がるほどの運動は避けましょう

会食

●大皿での取り分けをさけて、料理は個々に注文
●発熱や身体がだるい、喉が痛いなどの症状がある人、数日以内に感染リスクの高い場所への訪問歴がある人は、参加を控えましょう

買い物

●少人数で、すいている時間に
●レジに並ぶときは、間隔をあけて



使用済みマスク・ティッシュの捨て方

●ごみに直接さわらない（ごみ箱に袋をかぶせる）
●マスク等は、小袋や不要な紙で包んでから、ごみ袋に入れましょう
●ごみ袋は、やぶれないように。空気を抜いて、しっかりしばって捨てましょう
●ごみを捨てたあとは、しっかり手を洗いましょう

医療関係者や感染された方、その家族などに対する中傷や差別は、絶対にやめましょう。

最新情報は、県ホームページで確認いただけます

奈良県　福祉医療部　医療政策局　疾病対策課 ／総務部 知事公室　防災統括室