

新型コロナウイルス感染症とのお付き合い

COVID-19

長期戦を覚悟

- ① 「うつらないように」を基本に、
- ② 「うつさない」という気持で行動（症状なくても、自分は「感染している」と思って）
- ③ 「自分は何ができるか」、「何をしてはいけないか」を考えながら行動

- ④ マスク
- ⑤ 手洗い（帰宅後すぐに、石鹸と流水で30秒かけて、洗顔も）
- ⑥ 間隔（を保つ）＝3密（密接、密着、密集）を避け、換気も

- ⑦ 体温を記録（2-3回/日）
- ⑧ 行動を記録（行先、誰と会ったか）

COVID-19との闘いは長期戦

政宗公?遺訓（仙台市長+よしかつ）

仙台市長のアイデアに
ちよと追加をさせて
いただきました。恐縮です

- だ 大事な人を守るため、
- て 手洗いしっかり30秒。
- ま マスクはみんなのエチケット、
- さ 3密さけて、換気もね。
- む 無理せぬ生活⇒活力温存、

- ね 念のため休みましょうよ、遠慮せず（社員）。
（クラスター発生の元凶にならないため）
- 念のため休ませましょう、割り切って（社長）。

密閉空間



3密は、
クラスターの
（感染者の小集団）
発生母地

密集場所

密接会話

2020年

5月28日改訂

3つの咳エチケット



マスクを着用する
（口・鼻を覆う）

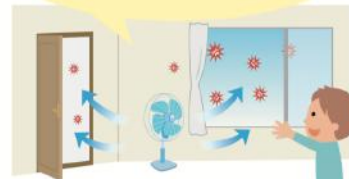
ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

他の人と
十分な距離を取る！



窓やドアを開け
こまめに換気を！



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



会話をするときは
マスクをつけましょう！



5分間の会話は
1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう！



詳細情報、
最新情報は
こちらから
（随時更新中）

