

# 新型コロナ克服7箇条

新型コロナウイルスはより感染しやすく変異しています。

以下の7箇条を守り、ワクチン接種後でも感染予防を徹底しましょう。

## 1 「ゼロ密」をめざしましょう！

- 密閉・密集・密接の1つのみで感染した例があります
  - 密閉：カラオケ施設、スポーツジム、ホストクラブ・キャバクラ
  - 密集：ライブハウス、ゲームセンター、パチンコ、電車、バス
  - 密接：レストラン、カフェ

## 2 親しき仲にもマスクあり！

- 5分間の会話は1回の咳と同じ
- 不織布マスクを隙間がないようにつける

## 3 他の人と十分な距離をとるマナーを！

- できれば2m（最低1m）

## 4 窓やドアを開け、こまめに換気を！

- 風の流れることができるよう、2方向の窓を全開にする
- 1回に数分間程度、1時間に2回以上換気する

## 5 家庭内でも感染予防対策の徹底を！

- 「もしかしたら自分も感染しているかもしれない」と考え行動する

## 6 帰宅したらまず手を洗う！

- しっかり流水と石ケンで30秒以上かけて！  
直後の手指消毒は不要
- 手洗いでできないときには手指のアルコール消毒を！  
15秒以上かけて手にすり込む
- 指先や手首も忘れずに！

## 7 飲食店では「黙食」を！

- 家族以外との会食は避ける
- 隣と一つ飛ばしに座るか、互い違いに座る
- 窓のない狭い店内では会話がなくても感染リスクあり