

# あらためて考えよう、 新型コロナウイルスのこと

## おうちで安心して過ごすために

みんなで乗り越えよう



症状が出る  
2日前~10日後  
程度の期間がキケン!

1月12日現在、大阪府内の新型コロナウイルス新規陽性者数は高止まりしています。  
最近では、家庭内での感染が増えてきています。外でのマスクの着用や咳エチケットなどの基本的な対策で、「持ち込まない」ことはもちろん、自分がすでに感染しているかもしれないという意識で行動することが大切です。

### ●いまからできること

#### これが基本!

- ◆こまめに手洗い+手指消毒
- ◆できる限りマスクを外さない
- ◆咳・くしゃみはマスクやティッシュでおさえる
- ◆人との接触は最低限に
- ◆毎朝検温など体調をチェック



#### 家の中でも!

- ◆トイレや洗面所のタオルは共有しない
- ◆ドアの取っ手や照明のスイッチなど、よく触るところは1日1回以上消毒する
- ◆回し飲みや箸・皿の共有は避ける



リスクが高いのはお酒を伴う飲食時とされています。

人が集まって飲食するのであれば、“宅飲み”や“昼飲み”でも**リスクは同じ**です。

### 改めてご確認をお願いします

**正しい手洗いの方法** 最初に手を水でぬらし、石けんをまんべんなく手にひろげて泡立たせます。



①手のひらをあわせて  
5秒間ゴシゴシ洗う



②手の甲を伸ばすように  
5秒間ゴシゴシ洗う



③指先やつめの間も  
渦を描くように  
5秒間ゴシゴシ洗う



④指の間も十分に  
5秒間ゴシゴシ洗う



⑤親指を手のひらで  
ねじるように  
5秒間ゴシゴシ洗う



⑥手首も忘れずに  
5秒間ゴシゴシ洗う

## 屋外でも、感染対策をお忘れなく!

公園やキャンプ場など、3密を避けられる場面でも、感染リスクはゼロではありません。食事での会話はもちろん、共用のトイレや立ち寄るコンビニなど、外出には常に感染リスクがつきまといまいます。屋外だからと油断せず、手洗いの励行やマスクの着用、手指消毒など、感染対策を忘れずに!

不特定多数の人が  
利用する場所には注意!

### ●感染リスクを下げるポイント!

#### 外出時編

- ◆こまめに手指消毒
- ◆外出前に検温など健康状態をチェック
- ◆買い物は自宅周辺で
- ◆施設管理者の指示に従い、感染対策に積極的に協力
- ◆トイレなどの共用施設では感染対策を行う
- ◆広い空間でも他人との距離を十分取れないときはマスクを着用する



#### 飲食時編

- ◆できる限り少人数で
- ◆普段一緒にいる家族やパートナーと
- ◆回し飲みや箸・皿の共有は避ける
- ◆食べるときだけマスクを外し、会話は控えめに
- ◆正面や真横に座るのは避け、斜め向かいに座る



新型コロナウイルスは、24時間365日休みなしで活動します。  
自分や大切な人を守るために、もう一度チェックしてみましょう。

