

## 1. 基本的な感染症対策の実施

- ・ 不要不急の外出を控える（特に感染流行地域への往来は避ける）
- ・ 大人数が集まるイベント、混雑する場所への参加は控える
- ・ 人と会う時には必ずマスクを着用する
- ・ 流行地域からの帰省者との連絡は可能な限り電話やオンライン等の方法で工夫をする
- ・ 大声での会話や3密を避け、人との距離を確保する（1mを目安に）

## 2. 寒い環境下でも換気の実施

- ・ 屋内に居る場合は、在室場所の定期的な換気を行う（30分に1回、5分程度を目安に）

## 3. こまめな手洗いと消毒の実施

- ・ 帰宅時には石鹸等を使用し手洗いを行い、在宅時でもこまめに手洗いを行う
- ・ 共用スペースは自宅であってもこまめな消毒を心がける
- ・ 外出時にはこまめな手洗いと携帯用消毒剤等を使用し、手指消毒を心がける

## 4. 厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部より提言された以下の対策も参考にする

### ○感染リスクが高まる5つの場面

#### 場面1 飲酒を伴う懇親会等

- ※ 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- ※ 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- ※ また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



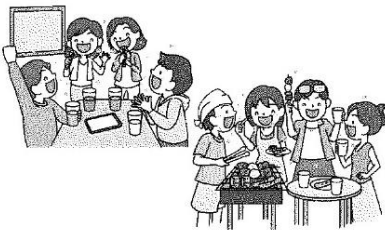
#### 場面2 大人数や長時間におよぶ飲食

- ※ 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- ※ 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



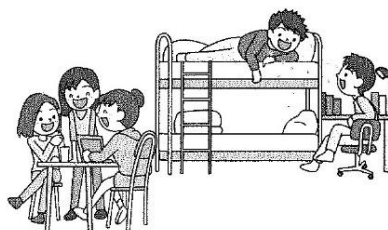
#### 場面3 マスクなしでの会話

- ※ マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- ※ マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどの事例が確認されている。
- ※ 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



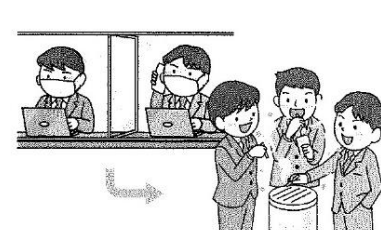
#### 場面4 狭い空間での共同生活

- ※ 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- ※ 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



#### 場面5 居場所の切り替わり

- ※ 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- ※ 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



### ○感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫 から抜粋

- ・ 飲酒をするのであれば、少人数・短時間で、普段一緒にいる人と、深酒はしご酒などは控える
- ・ 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで
- ・ 座の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべく避ける）
- ・ 会話する時はなるべくマスク着用
- ・ 換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で
- ・ 体調が悪い人は参加しない