

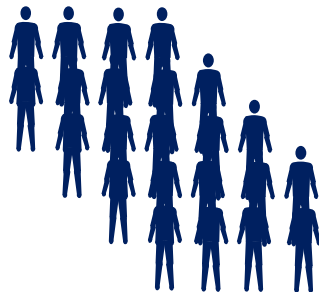
# 新型コロナウイルスに感染しないための避難生活ガイド

## 1. 3密（密閉・密集・密接）を避けましょう。

お互いの距離は2m以上あけるようにし、下記の3密を避けましょう。



換気の悪い  
密閉空間



手の届く範囲に多くの人がいる  
密集場所

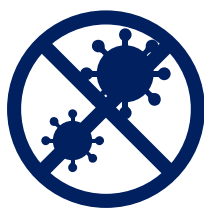


近距離での会話や発声をする  
密接場面

## 2. 汚れた手で、目・鼻・口を触らないようにしましょう。

ウイルスは、粘膜を通じて侵入します。

手洗い・アルコール消毒の前は、首から上を触らないよう十分注意しましょう。



## 3. こまめに手洗い・アルコール消毒をしましょう。

①流水と石鹸で手洗い

②乾燥

③アルコール消毒

手洗いの方法



## 4. 常にマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。

### マスク着用のポイント

- ①一度付けたら首から上（特に目・鼻・口）は触らないように気をつける。
- ②マスクを一時的に外した時に、共用のテーブルなどには置かない。きれいな袋に入れておくなどする。

### マスクがない時



- ・せきやくしゃみをする時、マスクやティッシュで口や鼻を覆う。
- ・ティッシュはすぐ捨てる。
- ・とっさの時は袖で覆う。
- ・汚れた手は必ず手洗いすること。

## 5. 食器や洗面用具、タオルをほかの人と共用しないようにしましょう。

### 避けたい共用シーン

- ▶ 同じお皿からおかずを食べる
- ▶ くし・髭剃り・歯ブラシ、タオルなどの使いまわし
- ▶ コップの回し飲み、箸の使いまわし
- ▶ 個人の携帯電話やタブレットなど端末の貸し借り

## 6. 身の回りの整理整頓、掃除に努めて、清潔を保ちましょう。

### 効果的な掃除の方法

- ▶ 掃除の前後には必ず手洗い・アルコール消毒をする。
- ▶ 居住スペースは1日1回、次亜塩素酸に浸したペーパータオルで拭き掃除をする。
- ▶ 拭き掃除は、汚れの少ないところから多いところへ「一方向」に拭きましょう。



## 7. 心身の健康の維持に努めましょう。

### 身体と心の健康維持

- ①避難生活では、生活不活発な状態になりやすいため、体操やストレッチ、ウォーキングなど、なるべく体を動かすようにしましょう。
- ②不安やストレス、恐怖や不眠などの心や体の変化は、誰にでも起こりうる自然の反応です。お互いを思いやる気持ちを忘れないようにしましょう。

