

感染防止の3つの基本

再度見直そう、自分ができること！

① 手洗い

- 家に帰ったら(入構時)、まず手を洗いましょう。
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。

手洗いのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

外にあるものに
触った時



手洗いは30秒程度が目安。
ハッピーバースデー(2回分)やぞうさん(1,2番)
などありますが、自分の好きな曲で。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



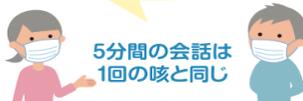
手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② マスク着用

- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合必ずマスクを着用しましょう。ただし、夏場は熱中症に十分注意しましょう。
- 大学内では、マスク着用してください。

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

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける

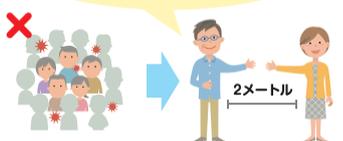


3 隙間がないよう
鼻まで覆う

③ 身体的距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けましょう。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避けましょう。

他の人と
十分な距離を取る！

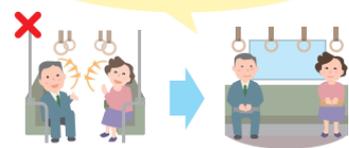


飲食店でも距離を取りましょう！

- ・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



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう！



大学構内で特に気を付けること

*** 大学内で、濃厚接触者となっている学生の報告が増えています。**

濃厚接触者の定義：「1メートル以内」「マスクなしで 15分以上接触」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q3-3

食事のときは



- 対面ではなく横並びで座りましょう。
- 食事は黙って食べる。話す時はマスク着用。**



(売店や健康診断などで) 列に並ぶ時

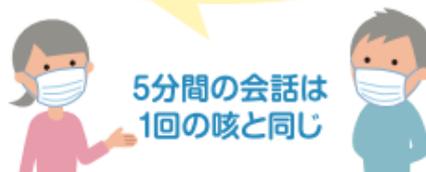
- 症状がなくてもマスク着用。人との間隔が十分とれない場合は特に。
- 他の人とお互いに手を伸ばし、届かない十分な距離（2メートル以上）



WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ（約3,000個）が飛ぶ」と報告しています。

対面での会議や面談が避けられない場合には十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。

会話をするときは
マスクをつけましょう!



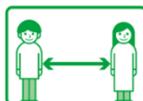
一人ひとりの心がけ、思いやる行動で感染を防ぎ乗り切りましょう。

みんなで、新しい日常を

A New Normal with COVID-19



手洗いの徹底
マスクの着用



SOCIAL DISTANCE
距離を保とう



NO! 3密
密閉・密集・密接

資料引用：首相官邸 厚生労働省

東京学芸大学 保健管理センター