

## 手洗い

出勤時や外出から戻ったとき、トイレを使ったあとなどはしっかり手洗い。

ドアノブや  
蛇口など人が  
よく触るものに  
触れたあとも  
手洗いを!



## 3密 密閉 密集 密接 を避ける

人の間隔は2m以上(少なくとも1m)。  
こまめな換気も忘れずに。換気扇・換気システムも活用。



## マスク

会話するときや、人との距離が十分にとれないとき、屋内で換気が悪い場所ではマスクを着用。



# あなたも周囲の大切な人も守る! 新型コロナウイルス感染防止対策



監修 国立国際医療研究センター  
国際感染症センター 国際感染症対策室医長 忽那 賢志

コロナで受診を控えている方は…

## 健診受診&amp;持病の治療

特定健診・がん検診を受け、運動・食事・禁煙など生活習慣の見直しを。「要精密検査」「要治療」があった場合は、必ず医療機関を受診する。持病がある人は、きちんと治療を受けて体調を整えておくことも大切(オンライン診療もおすすめ)。



病院・健診機関では、  
厚生労働省の  
ガイドラインに基づき、  
対策を徹底しています!

## 食事・移動に関する対策

- 大人数での会食は避ける。少人数・家族での食事の際も、「横並びや対角線上に座る」「おしゃべりは控える」「大皿は避け料理は別々にする」などの対策を。
- 流行地域との行き来は慎重に。
- 接触確認アプリを活用する。

## 接触確認アプリCOCOAをダウンロード



## 同時流行の可能性も? インフルエンザにも要注意

インフルエンザは新型コロナと見分けがつきにくいえ、2つの同時流行の懸念もあります。ただし、インフルエンザにはワクチンがあるので、予防接種を受け、流行を抑制すること、個々人の重症化のリスクを減らすことが重要です。

流行前(12月前頃まで)の  
接種がおすすめです!  
特に、重症化リスクの高い  
高齢者・子ども・持病がある  
方は早めに受けましょう。



## けんぽお知らせ板