

年末・年始の感染対策

感染から身を守り、他人に感染させない！

帰省・旅行等

1. 帰省や旅行は「密」回避のため
時期・時間帯をずらす
2. 症状を感じたら、**10日間経過し、
症状がなくなって3日経過するまで**
帰省・旅行を延期
 - 帰省する時は**14日前から**感染対策を徹底
 - 高齢者や持病のある重症化リスクの高い人と
会うときには体調管理をより厳重に
 - 帰省中に発症したらなるべく個室で過ごして、
帰省先での感染拡大を防止
3. 移動する際の**車、バス、電車の
車中**でも注意が必要
 - 密を避けてマスクを常時着用
 - 飲食もできるだけ避ける

クリスマス・初詣等

1. 多数の人が集まる季節の行事
では、特に**基本的な感染防止対
策を徹底**
 - ソーシャルディスタンスは**1メートル以上**
 - 会話をするときは**マスク**をつけ**15分以内**に
 - まめに**手洗い、消毒**を徹底
2. **誰とどこで会ったかメモ**をつけ、
接触確認アプリも活用

忘年会・新年会等

1. 飲食を伴う懇親会、大人数
(**5人以上**) や長時間の飲食を
控える
 - なるべく普段一緒にいる人と
 - 席の配置は斜め向かいに
 - 食事は**静かに**
 - **マスク**をつけて会話する
2. **換気が十分にできているか確認**
 - カラオケ・ライブハウスなど飛沫・エアロゾル感
染が起きやすい狭い空間での活動は控える

← ↑ →
体調不良なら参加しない



～ どんな場面でも基本的な感染症対策を忘れずに ～ 思いやりと支え合いの気持ちを持って

- 水と石けんによる手洗いの徹底、手指の消毒
- 「3つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）」を避ける
- マスクの着用
- 施設の適切な換気と保湿
- 対人距離（1メートル以上）の確保
- 体調不良時は、まずはかかりつけ医に相談
- 緊急連絡先の確認