



冬の新型コロナ・インフルエンザ対策 「チーム尾道」で冬を乗り切ろう!



冬場の新型コロナ等感染防止のポイント



外出時、会話をするときは**マスク**を着用



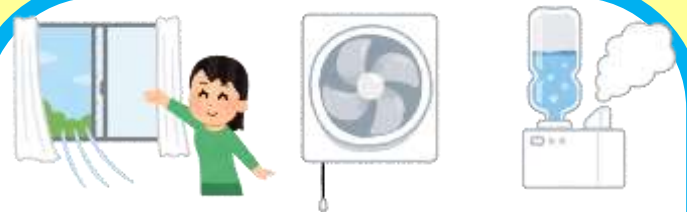
1m



人との間隔は**1m以上**



3密を避ける
大声を出さない



- ・寒い環境でも換気扇や窓を少しだけ開けて**換気**
- ・室温は**18℃以上**に!
- ・換気しながら適度な**加湿**
湿度は**40%以上**を目安!



適度な運動と食事
免疫力アップ!

※発熱等がある場合の受診方法

① かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話してください。

② 相談先の医療機関に迷う場合は、

受診・相談センター「積極ガードダイヤル」

☎082-513-2567

に電話してください。

- ・手洗いは**30秒程**かけて
水と石鹸で丁寧に洗う
- ・こまめな拭き掃除
- ・毎朝の体温測定
- ・誰とどこで会ったかメモ

「5つの場面」を避けてリスクを下げながら会食や会話を楽しむ工夫をしましょう！

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

- ・ 飲酒で注意力が低下、大きな声になりやすい
- ・ 長時間、大人数が滞在すると感染リスクが高まる
- ・ 回し飲みや箸の共用が感染リスクを高める



場面② 大人数等や長時間におよぶ飲食

- ・ 長時間におよぶ飲食で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



場面③

マスクなしでの会話



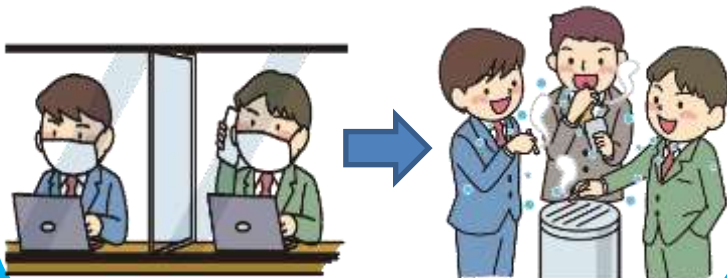
場面④

狭い空間での共同生活



場面⑤

居場所の切り替わりによる気の緩み



尾道市の新型コロナウイルスに関する
情報はこちらから



※厚生労働省「感染リスクが高まる5つの場面」を
基に作成 尾道市健康推進課 0848-24-1962