

⚠️ 奈良県民のみなさまへ

～新型コロナウイルス感染症を防ぐには～

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、お一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施をお願いいたします。

日常生活で気を付けること

● 手洗い

帰宅時・調理の前後・食事前など、こまめに手を洗います。



指先と手のひらのしわ



指の間



親指周り



手首

● 咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは

- ・マスクを着用します。
- ・マスクがない時は、ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。



- 持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

- 咳や発熱など体調がすぐれない時は、症状を悪化させないために、また、人にうつさないために、無理せず休むようにしましょう。

新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

- 感染のリスクが高まる「密」をできる限り避けましょう。

ご自身の感染リスクを下げるだけでなく、多くの人々の重症化を食い止め、命を救うことに繋がります。

- ① 換気の悪い密閉空間×
- ② 多数が集まる密集場所×
- ③ 間近で会話や発声をする密接場面×



- 人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うことを避けましょう。

- 「密」がより濃厚な形で重なる夜の街や、ジム・卓球など呼気が激しくなる室内運動の場面で集団感染が生じています。こうした場所では接触感染等のリスクも高いため、「密」の状況が一つでもある場合には、普段以上に手洗いや咳エチケットなどの感染症対策を徹底しましょう。

(新型コロナウイルス感染症対策専門家会議 提言より)

新型コロナウイルスに関する最新の情報は、
奈良県ホームページで確認いただけます。

 www.pref.nara.jp

