

## マスクを外して会話



休憩時に  
マスクを外して会話

自分だけマスクを  
しているのが  
気まずく、  
外してしまう



換気をせずに  
会話しながら  
ドライブ

窓が無い、  
網戸が無いなど、  
換気ができない  
場所にいる



マスクをしていても  
換気が不十分

# こんな時 ありませんか？

▶ やってるつもりは要注意 ◀



のどが少し痛いけど、  
熱もなく、体調も  
悪くないので、  
出勤(登校)してしまう

少し体がだるいが、日程変更が  
大変なので予定どおり帰省



体調が悪いけど、  
これぐらいは平気？

マスクをしていても  
距離が近い・声大きい



つい盛り上がり  
声が大きくなってしまう

親しい友人なので  
近い距離で  
会話してしまう



## 適切な対応

### 「ゼロ密」を意識

三つの密(密閉、密集、密接)が重ならない、一つの密でも、感染リスクがあります。感染性が高いと言われている変異株への対策のためにも、「ゼロ密」を意識しましょう。



### マスクの着用

#### ✓ 会話の際は必ずマスクを着用しましょう

ウイルスは、目、鼻、口から入ってきます。マスクは顔との隙間が無いように着用し、鼻もしっかり覆いましょう。

#### ✓ できるだけ不織布マスクを着用しましょう

不織布マスクに比べ、布、ウレタン製のマスクは効果が落ちると言われています。また、マウスシールド、フェイスシールドはマスクの代わりになりません。

#### ✓ マスクをしていても距離を取りましょう

マスクをしていても、隙間から飛沫が出ることがあります。マスクをしている場合でも最低1メートルの距離を確保するよう心がけましょう。



### 十分な換気

#### ✓ こまめな換気を心がけましょう

職場(会議室)やお店、教室(部室)や体育館、自動車の中など、常に換気を意識しましょう。

雨の日やエアコンで冷房時なども、窓の開放や換気扇によって換気を行いましょう。

#### ✓ 換気が不十分な空間は避けましょう



### 手洗い・手指消毒

#### ✓ 適切なタイミングで行いましょう

食事前など、手が目、鼻、口に触れる可能性を意識し、手洗いや手指消毒を行いましょう。

#### ✓ 適切な方法で行いましょう

- ・手洗いは、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐ
- ・手洗後は清潔なタオルやペーパータオルで水分をよく拭き取る
- ・アルコール消毒液は必ず手を乾かしてから使用する
  - ※外出の際には、消毒用アルコールを携行しましょう
  - ※アルコールに過敏な方は使用は控えてください

### 車中の感染対策のポイント

POINT

車中は、「密閉」かつ「密接」になりがちです。エアコンによる外気モードや窓を開けての換気だけでなく、マスクを着用して会話を控えるなど、飛沫対策をしましょう。

### マスクの着用時は熱中症に注意



熱中症予防のために、こまめな水分補給や屋外で互いに十分な距離(少なくとも2メートル)が確保できる場合は一時的にマスクを外すなどの工夫をしましょう。