

新たな日常の

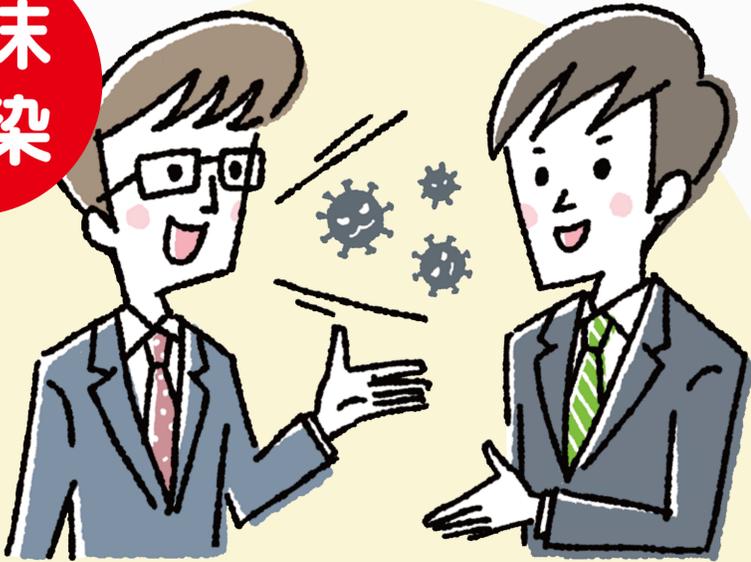
すゝめ



長野県PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

新型コロナウイルスは、**目・鼻・口**から感染します。

飛沫
感染



咳・くしゃみや、2m以内でマスクをせずに
会話を行うことで生じる**飛沫が**

目・鼻・口に入ることで感染します。

接触
感染

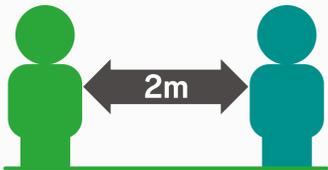


ウイルスがついた手で
目・鼻・口に触れること

で感染します。

感染を防止するための行動を**自ら考え実践**しましょう！

3つの基本



身体的距離の確保



マスクの着用
(人混みの中、会話の際)



手洗い・手指消毒

3密の回避

換気の悪い
密閉空間

3つの条件が揃う
場所がクラスター
(集団)発生のリ
スクが高い！

多数が集まる
密集場所

間近で会話や発生をする
密接場面

3つの確認

- 体温確認
- 体調確認
- 行動履歴確認

毎日の**健康チェック**を欠かさず
に行いましょう。風邪症状がある
ときは、外出を避けましょう。

症状が長引くときや息苦しさや高熱などの強い症状がある時は、かかりつけ医や有症者相談窓口にご相談しましょう。