



引き続き新型コロナウイルスにご注意ください

新型コロナウイルス感染症は、主に集団感染で拡大します。
引き続き、感染リスクが高い行動を避け、感染拡大防止にご協力をお願いします。

感染リスクが高まる「5つの場面」

飲食を伴う懇親会など

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍り、大きな声になりやすい
- 敷居などで区切られている狭い空間に、大人数で長時間滞在すると、感染リスクが高まる
- 回し飲み・箸などの共用が感染リスクを高める



大人数・長時間の飲食

- 長時間におよぶ飲食・接待を伴う飲食・深夜のはしご酒は、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる
- 5人以上の飲食は、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる



マスクなしでの会話

- マスクをせず近距離で会話をすることで、飛沫感染のリス

クが高まる

- カラオケなどでの感染事例が確認されている
- 車・バスで移動する際の車中でも注意が必要

狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる
- 寮の部屋・トイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が確認されている



居場所の切り替わり

- 仕事の休憩時間など、居場所が切り替わると、気の緩み・環境の変化により、感染リスクが高まることもある
- 休憩室・喫煙所・更衣室での感染が疑われる事例が確認されている



感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

飲食店を利用する方

- 換気が適切にされている・「感染防止徹底宣言」ステッカーが掲示されている飲食店を利用する
- 正面・真横は避け、斜め向かいに座る
- 少人数・短時間で、普段一緒にいる人と飲食する
- 会話をするときは、マスクを着用する
- 箸・コップの使い回しはしない
- 体調に不安がある場合は、利用しない

飲食店を経営する方

- 感染防止対策のガイドラインを遵守する
- 飲食店を利用する方に、感染リスクを下げる利用方法を案内する
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCCA)のダウンロードを働きかける

アプリについて詳しくはこちらから▶



寒冷な場面での感染防止のポイント

基本的な感染防止対策の実施

- マスクの着用を徹底する
- 人と人の距離を確保する
- 3密(密閉・密集・密接)を避ける

は、窓を開けて換気する(窓を少し開け、室温18℃以上を目安)



寒い環境でも換気の実施

- 機械換気による常時換気を行う。機械換気ができない場合

適度な保湿

- 湿度は40%以上を目安に、換気をしながら加湿する
- こまめに拭き掃除をする

発熱・呼吸器症状などがある場合の受診方法

かかりつけ医がいる方

電話で相談

かかりつけ医で診療・検査できるか

はい

かかりつけ医で診療・検査

かかりつけ医がない方・相談する医療機関に迷う方

電話で相談

新型コロナウイルスに関する相談窓口

板橋区新型コロナ健康相談窓口
☎5877-4834
(平日、9時～17時)
東京都発熱相談センター
☎5320-4592
(24時間)

いいえ

医療機関情報の案内

診療・検査できる医療機関を受診

※受診した医療機関でPCR検査ができない場合、主治医の紹介により板橋区PCRセンターなどで検査できます。

正しいマスクの着用方法

- 1 口・鼻の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないようしっかり覆う

正しい手の洗い方

手洗い前の注意点

- 爪は短く切りましょう
- 時計・指輪をはずしましょう

汚れが残りやすいところ

- 指の先・間
- 爪の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ

- 1 水でよく手をぬらし、せっけんをつけてよく泡立てる
- 2 手の平と指の間をこする
- 3 手の甲と平を合わせてこする
- 4 手の平を爪の先でこする
- 5 親指をにぎってねじり洗います
- 6 手首をつかんでねじり洗いし、泡を水で洗い流す