# 松江市から **新型コロナウイルス**<br/> **感染症予防**のお願い



## この夏に心がけていただきたいこと

感染者数が急拡大しています。

夏を健康に楽しく過ごすために、下記について今一度ご確認ください。

1. 基本的な感染防止対策を徹底しましょう

#### □ こまめな手洗い・手指消毒

- ・帰宅したら、まず手洗いをする
- ・石けんで30秒以上、手を洗う



- ・こまめに消毒をする
- ・必要があれば、携帯用消毒液を 帰持ち歩く



#### 室内でのこまめな換気

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を 循環させますが、換気は行っていません

・扇風機を併用する



・2方向の窓を開ける

換気後は、エアコンの設定温度を下げる などして、室温を調整しましょう

#### 場面に応じたマスクの着用

屋外で、十分な距離 (2m以上) が取れる 場合は、マスクを外すようにしましょう

マスクを着用している時は…





のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する



#### 3密(密接・密集・密閉)の回避

感染リスクを減らすために、「ゼロ密」を目指しましょう

①「密閉」空間にしないよう、30分に1回の換気!



② 「<mark>密集</mark>」 しないよう、 1 m以上の距離を取る!



③「密接」した会話や発声は避ける!



#### 2. 「うつさない・うつらない」を意識しましょう

#### すこしでも体調不良を感じたら…

- ・ためらわずに仕事や学校を休む
- ・積極的に検査を受ける



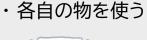


・かかりつけ医に相談・受診する

#### 具体的な取り組みとして…

#### ① 家庭内で感染を広げない

・家族みんなで 健康管理





料理はあらかじめ 取り分ける



#### ② 運動前後の感染予防対策

- ・運動の前後に、手洗い・手指消毒
- ・試合中、着替えや移動時も換気する
- ・水分補給のとき、おしゃべりは控える
- ・準備や後片付けなど運動を行っていないときは、マスクを着用する





### ③ 新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」の活用



新型コロナウイルス感染者との接触履歴について、通知を受け取ることのできるスマートフォンアプリ「COCOA」を活用しましょう



厚生労働省 ホームページ

#### 3.ワクチン接種をご検討ください

新型コロナウイルス感染症の<mark>感染予防・発症予防・重症化予防</mark> のため、ワクチン接種をご検討ください

#### 【ワクチン接種実施会場】

- ・ 集団接種 くにびきメッセ、松江市立病院がんセンター
- ・ 個別接種 各医療機関





ワクチン接種予約サイト





「ま・つ・え・じ・ょ・う」 動画公開中

