

# 信州版「新たな日常のすゝめ」冬ver.

ウイルスを目・鼻・口から入れないことが最も重要です。

基本的な感染防止策（**マスクの着用、人と人との距離の確保、3密を避ける、大声を出さない**）を徹底いただき、感染を防止するための行動を**自ら考え実践し**、信州の**寒い冬**を元気に乗り切りましょう！

## 参考となる対策

### 会食を行うときは

- ・ 飲酒は**少人数・短時間**で、深酒は控え**適度な酒量**で
- ・ 箸やコップなどは**使いまわさない**
- ・ 席の配置は**斜め向かい**に
- ・ **ガイドライン**を遵守したお店で



### 換気の工夫

- ・ 機械換気による**常時換気**を
- ・ 機械換気が設置されていない場合は、**窓を常に少し開けて換気**を実施（室温は18℃以上を目安）



### 保湿の実施

- ・ 加湿器の使用や洗濯物の室内干しで**加湿**を実施（湿度40%以上を目安）
- ・ こまめな**拭き掃除**を



### こんな場面が危険です

- ・ **マスクなし**での会話（感染事例：昼カラオケ など）
- ・ 仕事での休憩時間に入った時など、**気の緩みや環境の変化が起こる場面**（感染事例：休憩室、喫煙所、更衣室 など）
- ・ 狭い空間での**共同生活**（感染事例：寮の部屋、共用トイレ など）



## ～今、みなさんに考えていただきたいこと～

- ① 最近「これくらいなら大丈夫だ」と、人との距離が近くなっていませんか？
- ② 消毒や手洗いをすっかり忘れてしまうことが増えていませんか？
- ③ 自分が元気なら、人にうつさないと考えていませんか？
- ④ マスクをしていれば、換気や加湿は必要ないと考えていませんか？
- ⑤ 「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と考えていませんか？