

「濃厚接触」にならないようにしましょう

濃厚接触者とは、保健所が健康観察の対象とする人のことです。日常生活の中で、人と関わり合う時に、濃厚接触の定義にあてはまらないような行動を心がけましょう。

The infographic is divided into three sections:

- 濃厚接触にあたらぬ (Avoid Close Contact):** Shows two people (represented by cat and dog icons) at a distance of 2m, with the text "マスク 無" (No mask) and "15分以上" (15 minutes or more).
- 濃厚接触にあたる (Close Contact):** Shows two people at a distance of 1m, with the text "マスク 無" (No mask) and "15分以上" (15 minutes or more).
- 濃厚接触にあたらぬ (Avoid Close Contact):** Shows two people at a distance of 1m, both wearing masks, with the text "マスク 有" (Wearing mask) and "15分以上" (15 minutes or more).

The bottom section, titled 「濃厚接触者」の新しい定義 (New Definition of 'Close Contact'), states: 「感染するかもしれない期間」に次の条件で接触 (During the 'possibly infectious period', contact under the following conditions):

- 距離が1m以内 (Distance within 1m)
- マスクなし (No mask)
- 15分以上会話 (Conversation for 15 minutes or more)

Small text at the bottom of each section reads: 制作: 新型コロナウイルス感染症に関する専門家有志の会 (Produced by the Association of Experts on COVID-19 Infection).

- 人との距離が1m以内の時は、マスクを着用します。
- 換気の良い場所では、熱中症予防のために、人との距離が2m確保されていれば、マスクを外します。ただし、人と話す場合は、事前にマスクを着けましょう。

手洗いのタイミングについて

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



手洗いの方法について

マメに 正しい手の洗い方

政府広報オンライン

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2

手の甲をのぼすようにこすります。

3

指先・爪の間を念入りにこすります。

4

指の間を洗います。

5

親指と手のひらをねじり洗いします。

6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！

厚生労働省 ●さらに詳しい情報は…インフル 厚生省