

防止新型冠状病毒感染，要依靠我们市民每一个人的行动来实现！（※咨询电话信息在反面）

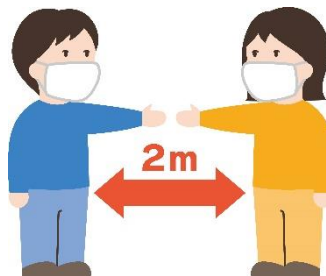
## 关于防止新型冠状病毒感染

### 信州版「新的日常推荐」

#### 防止新冠病毒感染的3个基本

##### ①人与人的身体要保持一定的距离

- 尽量与他人间隔2米的距离（最少要1米）。
- 室内的环境和室外的环境，去玩时要尽量选择去室外玩。
- 和人会话时，要尽可能地避免面对面的行为（要采取侧斜对面的方式）



##### ②要戴口罩·彻底“咳嗽礼节”（布的口罩也有效）

- 在人群混杂的地方、利用公共交通时
- 在会话或在周围有人的环境里打电话时  
5分钟的会话和咳嗽一次有着同等的风险。

在没有口罩时，要用手帕、面巾纸等捂住嘴和鼻子

戴口罩时要求按如图所示，完全遮住鼻子到下巴部分

##### ③要勤洗手·进行手指消毒

- 回家后先要洗手，再洗脸
- 尽量尽早地换掉衣服，有条件的话建议淋浴
- 要用30秒时间、用肥皂或洗手液等很好地洗手



突然咳嗽、打喷嚏时，要用衣袖捂住嘴、鼻子

3个咳嗽礼节

#### 正确的洗手方法

##### 洗手前

- 剪短指甲
- 要摘下手表和戒指



流水洗后要涂上肥皂或洗手液等，双手手心对手心揉搓清洗



如图所示揉搓清洗指甲部分



如图要注意很好地洗手指、指尖



如图所示注意要充分洗指缝部分



如图，揉搓仔细地洗大拇指



不要忘记揉搓清洗手腕部分

## 要彻底避免三个“密”

### ●换气不良的密闭空间

- 要打开窗和门，勤换气

### ●有很多人聚会的密集场所

- 在室外也要避免进行有多数人在一起密集型运动（少数几个人的散步、健走可以）
- 在饮食店用餐时注意尽量与他人间隔一定的距离

### ●近距离讲话、发声的密切接触

- 要避免多人数参加的会餐
- 会议等时要相互间隔一坐位就座、并要相互错开着座
- 在地铁，电梯等狭窄的公共场所要避免谈天



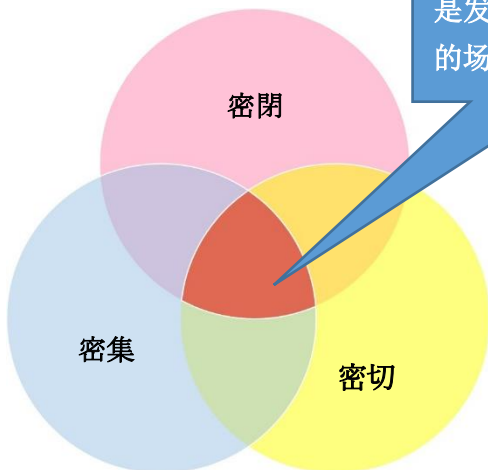
换气不良的密闭空间



有很多人聚会的密集场所



近距离讲话、发声的密切接触



请注意：这3个“密”的条件合在一起的地方，是发生集团感染高风险的场所！

※根据新型冠状病毒感染对策长野县民手册的内容拔萃。

◎担心有新冠病毒感染时，请尽早向保健所咨询

- ①当有咳嗽、喉咙疼，身体疲劳有无力感、发热的症状时
- ②当家里人、接触过的朋友被新冠病毒感染时，或有怀疑被新冠病毒感染已在检查时

有出现新冠感染症状时，不要和他人进行接触！

询问窗口：上田保健所 0268-25-7135（24小时对应）

（不会说日语者、请利用这免费电话，8:30~17:15）•0120-691-792

※保证不泄露咨询者的隐私。

※当被新冠病毒感染时，保健所对你进行就医治疗等的支援。