

新たな日常のすゝめ

# 3つの回避

少しの工夫で密を避けよう

## 「密閉」

された空間にしないよう  
こまめな換気を！



- 毎時2回以上、2方向の窓を数分間程度、全開にする

## 「密集」

しないよう人と人の  
距離を取りましょう！



- できるだけ2mの距離を取る
- 隣の人と一つ飛ばしに座る
- 互い違いに座る

## 「密接」

した会話や発声は  
避けましょう！



- 十分な距離を保ち、マスクを着用する
- 大人数での会食はできるだけ避ける



ポイント

空気は小さい窓から勢いよく入り、大きい窓から出ていきやすいため、2方向の窓を、一方は小さく、もう一方は大きく開けることで風が通り、効率よく換気ができます

3つの密(密閉・密集・密接)が重なることを避けることで、集団で感染が広がるリスクを減らすことができます

新たな日常のすゝめ

# 3つの確認

『私のこと』ここをおさえておこう

## 体温測定



平熱を把握しておく

## 健康チェック



発熱や風邪の症状がある場合は無理せず療養、相談を

## 移動先や会った人を記録しておく！



どこで誰と会ったかメモをする

スマホアプリの活用



ポイント

体調が悪いときは、外出を控えるなど人との接触を避け、十分休養をとりましょう。また、回復した後も、一週間程度は感染対策を徹底し、生活しましょう

日々の体調や行動を把握しておくことで、「今日は何か変だな」と早めに気づき、適切な対応がとれます