

都民の皆様方へのお願い

今冬の新型コロナウイルスに対する 感染予防のポイント

東京 / CDC 専門家ボード
座長 賀来満夫

新型コロナウイルス感染症増加の要因

1. 季節的要因（ウイルス側要因）

- ・新型コロナウイルスは低気温、乾燥状態で活性が維持される
- ・マイクロ飛沫（会話・大声）などで伝播しやすくなる

2. 3密要因（環境要因）

- ・3密（密閉・密集・密接）の場所に滞在する
- ・換気の悪い場所に長時間滞在する

3. 行動要因（人側要因）

- ・人との会話・会食の機会が増える
- ・マスクをつけずに人と話をする
- ・環境に触れた手で顔（目・鼻・口）に触れる

新型コロナウイルス感染症対策の要点

1. 家庭で

- ① 家に帰ったら、すぐに手洗い
- ② 食事の際は、静かに
- ③ 会話する時はマスクをつける
- ④ 換気を十分に
- ⑤ 手が触れる場所などの消毒
- ⑥ タオルなどを共用しない
- ⑦ 高齢者・病気療養中の家族にうつさない

※家庭に持ち込まない行動を意識する

新型コロナウイルス感染症対策の要点

2. 職場・外出先で

- ① 職場についたら、すぐに手洗い
- ② 可能な限り会話は少なくする
- ③ 会話や会議の際は必ずマスクをつける
- ④ 休憩時間は、少人数で、会話は控える
- ⑤ 換気を十分に
- ⑥ 手が触れる場所などの消毒

※出勤時・帰宅時に3密を避ける行動を意識する

新型コロナウイルス感染症対策の要点

3. お店で

- ① スタッフの健康管理を毎日行う
- ② 体調がすぐれないスタッフは休む
- ③ 休憩時間は、少人数で、会話は控える
- ④ 常にマスクを付ける
- ⑤ 換気を十分に
- ⑥ 手が触れる場所などの消毒

※接客時の感染予防を常に意識する

新型コロナウイルス感染症対策5つの約束

1. 常にマスクを忘れない
2. 常に手洗いを忘れない
3. 常に換気に注意する
4. マスクなしで人と15分以上話さない
5. 家も職場も、毎日掃除と消毒