

都民の皆様方へのお願い

年末年始に向けてのメッセージ
新型コロナウイルス
うつさない・うつらない

東京 / CDC 専門家ボード
座長 賀来満夫
感染制御チーム

いつもと違う年末・年始 思いやりの休日

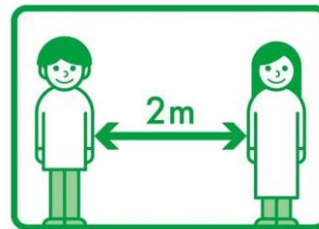
- 自分を感染から守りましょう
- 家族を感染から守りましょう
- 身近な人を感染から守りましょう
- 仲間を感染から守りましょう

そのために、できることがあります
新しい季節の楽しみ方をみつけましょう

いつもと違う年末・年始 自分そしてみんなを守る

- 外出するときはマスクをつけます
- 人の多いところに行きません
- こまめに手洗いをします
- 毎日、体調記録をつけます
- 外出、人に会ったときは、行動記録をつけます

・ 年末年始の買い物もオフピーク
・ 体調が悪いときは外出しない
・ 行動記録をつけます
→ 後から思い出せるように記録します
・ cocoaのインストールを勧めるのは難しいか？



いつもと違う年末・年始 家で過ごそう

- 定期的に換気をします
- こまめに手を洗います
- 家族と話をしたり、長い時間そばで過ごす時は、可能な限りお互いにマスクをつけます
(30分以上だとリスクが高まります)



・「家族と話したり」
はとった方がよい
・訪問者がいる時の
注意とする

いつもと違う年末・年始 家で過ごそう

- 家族、親しい人など、「いつもの小さなグループ」で過ごします
- 祖父・祖母・親戚・地元の友人など、「久しぶりの人」に会うのはできるだけ避けます
- 会うのであれば、お互いにマスクをつけて短時間にします



いつもと違う年末・年始 会食は控えめに

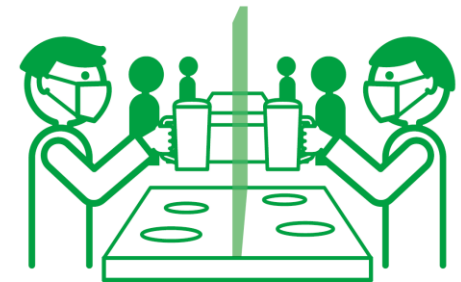
- 食事・飲酒は短めにします
- 家族や普段から一緒にいる人と少人数で行きます
- 食事と歓談の時間をわけます
- 会話の時はマスクをつけて
- 会話は静かに、大きな声で話さない
- 会食中は、席を立たずで、手酌で

・ 回し飲みやさじの
共用はしない
・ 食事・飲食は短め
に→食事飲食は短
め・人数は少なめに
・ 会食のスライドと忘
年会のスライドは1
枚にまとめ



いつもと違う年末・年始 忘年会・新年会

- できるだけ普段から一緒にいる人と少人数で行きます
- マスク・手洗いを確実にします
- 不特定多数が集まるところには行きません
- 換気の悪いところには行きません
- お酌はやめて、手酌にします
- 二次会を行かずに家に帰ります



いつもと違う年末・年始 初詣

- オンラインなど新しい季節の楽しみ方をみつけましょう
- 混雑する日や時間を避けて、ゆったりと出かけます
 - ・ 神社は三が日にこだわらない参拝を勧めています。
- でかけるときは、必ずマスクをつけます



いつもと違う年末・年始 帰省・帰郷

- 帰省はできるだけ避けて、電話やオンラインで話します
- 帰省するときは、2週間前から会食などを控えます
- 帰省の時期をずらすことで交通の混雑を避けます
- 帰省先に高齢者がいるときは、家の中でも常にマスクをつけます



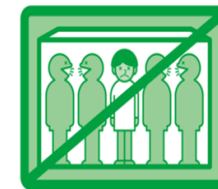
・ 家の中でも常にマスクをつけます→
近くで話すときはできるだけマスクをつけます

いつもと違う年末・年始 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. いつも一緒にいる人と過ごす
5. 人の多いところにでかけない



手洗いの徹底
マスクの着用



NO! 3密
密閉・密集・密接

参考(前回のメッセージ)

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

年末年始・休日の過ごし方

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

・ 家庭内のマスク
は難しい

※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