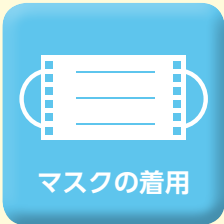


# 新型コロナウイルス感染症 関連情報

# 保存版

感染しない、させないために一人一人ができること



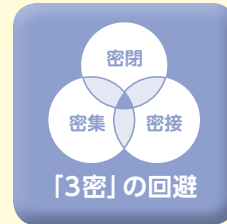
マスクの着用

- 外出時はマスクを着用し、マスクを外しての会話は避ける
- 鼻から下あごまでおおい、顔にフィットさせる
- ▲使用後は、ビニール袋に入れて口を閉じて捨て、その後は必ず手洗いをしましょう。
- ▲こまめな水分補給を忘れずにしましょう。



手洗い・消毒

- 正しい手洗い・手指消毒をする(下記参照)
- 手で触れる共有部分(ドアノブや電気のスイッチ<sup>など</sup>)はこまめに消毒する
- タオルや歯磨きのコップなどは共有しない
- ▲人は無意識に顔(目・鼻・口<sup>など</sup>)を触っています。接触感染にご注意ください。



「3密」の回避

- 換気の悪い「密閉空間」
- 多数が集まる「密集場所」
- 間近で会話や発声をする「密接場面」
- ▲3つの条件がそろうとクラスター(集団)発生のリスクが高くなります。

## ～新しい生活様式に基づいた暮らしを～



人との距離の確保

- スーパーは一人または少人数で、すいている時間に行く
- 公共交通機関の混雑時間帯を避ける



定期的な換気

- 季節を問わず、こまめな換気が重要です。30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にするなど換気しましょう。



テイクアウトやデリバリーの活用

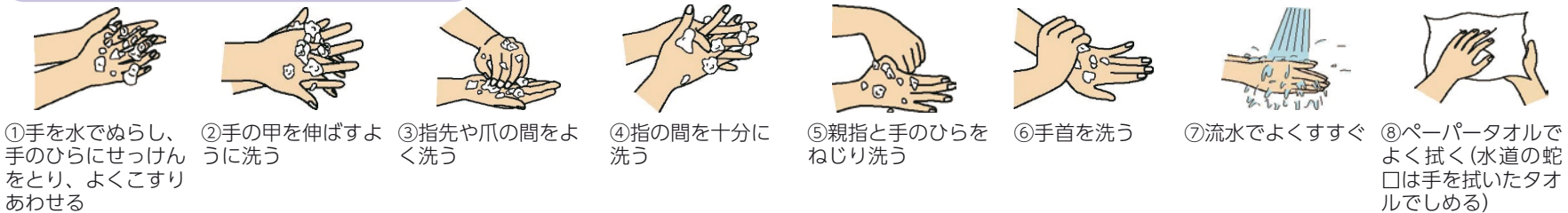
- 外出自粛の中、テイクアウトやデリバリーを活用しましょう。



オンラインの活用

- 会食をリモート方式にする
- テレワーク(在宅勤務)
- ビデオ通話でオンライン帰省

## 流水と石けんによる手洗い



## アルコールを用いた手指の消毒



**Super Market** 買い物などの手指消毒は

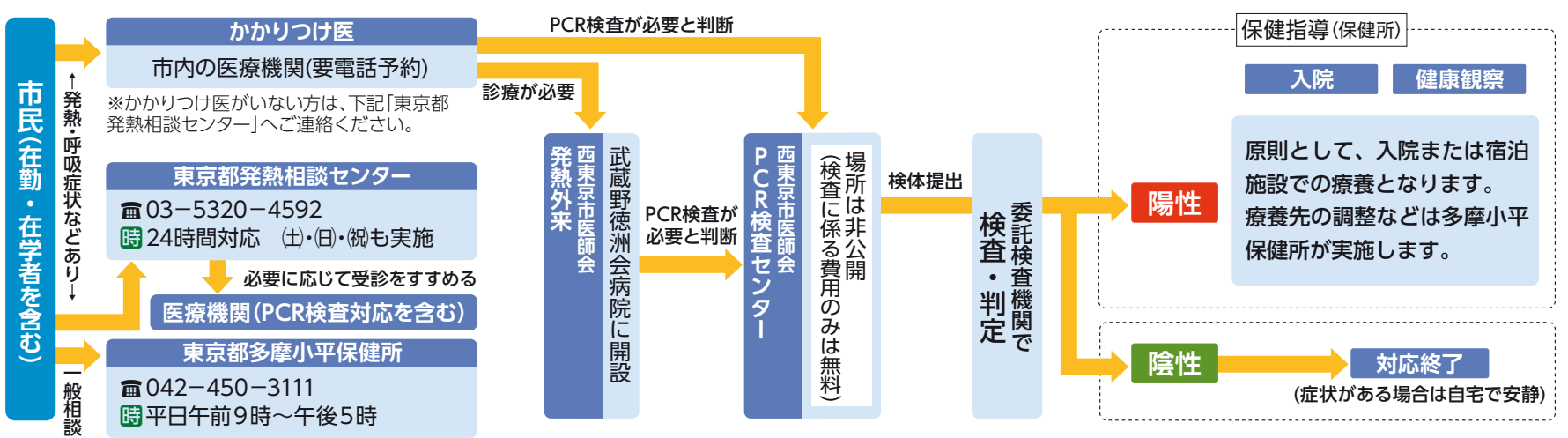
**【入るとき】** 他人に感染させないため

**【出るとき】** 自分が感染しないため

(イメージ)

出典：新型コロナウイルス感染症都民向け感染予防ハンドブックより一部抜粋

## 新型コロナウイルス感染症の疑いがあった場合の流れ



## 新型コロナウイルス感染症に関連した人権への配慮・相談窓口

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、偏見に基づく差別、いじめ、SNSなどでの誹謗中傷を行わないようお願いします。

また、法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関係した不当な差別やいじめなどの人権問題について相談を受け付けています。

- **みんなの人権110番**  
☎0570-003-110 ※平日午前8時30分~午後5時15分
  - **子どもの人権110番**  
☎0120-007-110 ※平日午前8時30分~午後5時15分
  - **外国人権相談ダイヤル**  
☎0570-090911 ※平日午前9時~午後5時
- ▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

## 心の不安や悩みなどお気軽にご相談ください

- からだと心の健康相談(西東京市)  
☎042-438-4087 (平日午前9時~正午・午後1時~4時)
- ところといのちのホットライン(東京都)  
☎0570-087-478 (午後2時~翌朝5時30分 ※年中無休)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338 (24時間)
- 新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談 詳細はこちら →



## 新型コロナウイルス感染症に関する妊婦の方の相談窓口

東京都「妊娠相談ほっとライン」 ☎03-5339-1133  
☎(月)~(日)午前10時~午後10時 ※東京都 ☎ からメール相談可

☐相談の例 妊娠中に感染した場合の症状や胎児への影響など