

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！

关于防止新型冠状病毒感染

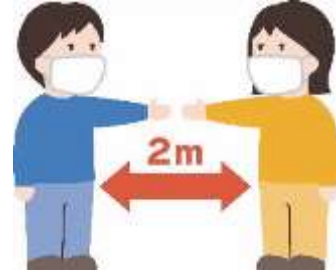
中国語

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



突然咳嗽、打喷嚏时，要用衣袖捂住嘴、鼻子



3个咳嗽礼节

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

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少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



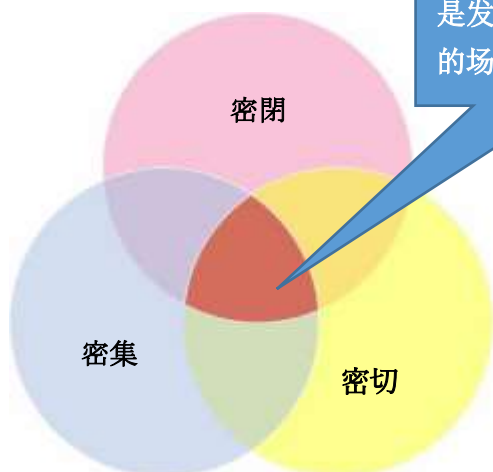
换气不良的密闭空间



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！

信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう