

市民・県民の皆様方へのお願い

新型コロナウイルス
うつさない・うつらないために

2021年3月26日

東北医科薬科大学特任教授

東北大学名誉教授

賀来 満夫

大切なこと

- 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

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
- こまめに**手洗い**をします
- 毎日、**体調記録**をつけます
- 体調の悪いときは外出しないようにします
- 人の多いところに行きません
- **外出や人に会ったときは、後から思い出せるように記録をつけます**



検温	
✓	°C
✓	°C
✓	°C
✓	°C
✓	°C
✓	°C
✓	°C
✓	°C
✓	°C
✓	°C

過ごし方のポイントー1

- 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
- 「久しぶりの人」に会うのであれば、お互いにマスクをつけて短時間にします
- オンラインなど新しい楽しみ方をみつけましょう



過ごし方のポイントー2

- 混雑する日や時間を避けて、ゆったりと出かけます
- でかけるときは、必ずマスクをつけます
- 買い物は、人の多い時間、場所を避けます



家での過ごし方

- 定期的に**換気**をします
- こまめに**手を洗**います
- 咳やくしゃみなどの症状があるときは、**マスク**をつけます
- 訪問者が来られたり、長く会話する場合は**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)



会食時の注意

- 家族や普段から一緒にいる人と**少人数で行きます**
- 食事・飲酒は短めにします
- 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
- **お花見(食事)や食事会、歓迎会、送別会などは控えます**



5つの約束

1. いつも一緒にいる人と過ごす
2. 人の多いところにでかけない
3. 常にマスクを忘れない
4. 常に手洗いを忘れない
5. 常に換気に注意する

