

新型コロナウイルス正しい知識で、正しく防ぐ

Vol.1

これから帰省や旅行など外出機会が増え、人と接することが多くなります。一人一人が「うつらない、うつさない」という意識をもって行動することが大切です。皆さんの命と大切な人の命を守るため、本市の新型コロナウイルス感染症対策「5つの行動目標」を実践していきましょう。今回は「マスクの着用」について、詳しく説明します。

問 北九州市新型コロナウイルス相談ナビダイヤル ☎0570・093・567

北九州市

5つの行動目標

- 1 外出するときはマスクの着用 
- 2 人との距離をしっかりと確保（できれば2メートル） 
- 3 小まめに手洗い 
- 4 発症した時のために自分の行動をしっかりと記録 
- 5 発熱等があるときは事前に電話をしてから病院に行く 

マスクの正しい使い方

着けるとき

- ① マスクを着ける前にしっかりと手を洗う。
- ② マスクを鼻の形に合わせて、隙間を防ぐ。
- ③ ゴムひもを耳にかけ、鼻あてを押し、顔にフィットさせる。



使用しているとき

使用中はマスクになるべく触らない。仕事などの休憩時間でもできるだけ触れない。触ったときは、すぐに手を洗う。

熱中症を防ぐため、屋外で人と十分な距離が確保できる場合は、適宜マスクを外す。特に2歳未満のマスク着用は危険な場合があります。子どもにマスクを着けるときは、ご注意ください。

外すとき

- ① マスク本体を触らず、ゴムひもを持って外すこと。
- ② 不織布マスクは1日で使い捨て。ビニール袋に入れ、口を閉じて捨てる。布マスクは衣料用洗剤や塩素系漂白剤を使って、1日1回洗濯をする。
- ③ マスクを外した後は必ず手を洗う。



飲食をするとき

テーブルの上に置いたり、顎にかけたりしない。口に触れる面を折って、ビニール袋やマスクケースなどに収納する。

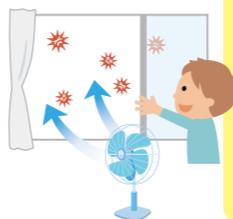


3つの密を避けるための手引き

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケットや手指衛生などに加え、「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けることも大切です。そのため、次の3つのことに気をつけながら、日常生活を過ごしましょう。

「密閉」空間にしないよう、小まめな換気を

- 窓がある場合は、風の流れることができるよう、2方向の窓（もしくは窓とドア）を、1回数分間程度、全開にする
- 換気扇などがある場合でも、窓やドアを開け、できる限り空気の流れを促す



「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう

- 飲食店の座席では、隣の人と席を一つ空けて座る（真向かいに座らず、互い違いに座る）
- 仕事はできるだけテレワークを活用する

「密接」した会話や発声は、避けましょう

- 対面での会議や面談は、十分な距離を保ち、マスクを着用する
- スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が激しくなる運動は避ける

多人数での会食は、できるだけ避けてください。少人数での会食においても、「3つの密」に十分注意し、大声での会話や大皿での料理の共有、お酌は控えてください。

また本市では、感染防止対策に取り組んでいる飲食店に対し、「新型コロナウイルス感染防止対策取り組み推進店」のカードを作成し、店頭に掲示してもらえ、取り組みをつくっています。



▲ 掲示用カード（見本）