




# 不要不急の外出は避けましょう！

## 新型コロナウイルス感染予防

～「感染しない」「感染させない」ために～

### 3つの密（3密）を避ける

新型コロナウイルスへの対策として、集団の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないように工夫しましょう。

<p>換気の悪い <b>密閉空間</b></p>	<p>多数が集まる <b>密集空間</b></p>	<p>間近で会話や発声をする <b>密接空間</b></p>
 <p><b>ポイント</b> 日中はこまめに室内の換気 (30分ごとに1回以上、窓や扉を 数分程度開ける)</p>	 <p><b>ポイント</b> ・人混みを避ける。 ・呼気が激しくなる室内運動は避ける。</p>	 <p><b>ポイント</b> 近距離での会話、大きな声を出す、 歌う等を避ける。</p>

### 正しい手洗い・咳エチケットの徹底



石鹸をつけ、爪の間や親指の付け根など、細かいところまでしっかり洗いましょう。



マスクを着用する      ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う      袖で口・鼻を覆う

### 気になる症状が出たら・・・



#### 宮城県の相談窓口(コールセンター)

電話 **022-211-3883**

**022-211-2882**

受付時間：24時間（土日祝日も実施）