

# 信州版「新たな日常のすゝめ」冬ver.

ウイルスを目・鼻・口から入れないことが最も重要です。

基本的な感染防止策（**マスクの着用、人と人との距離の確保、3密を避ける、大声を出さない**）を徹底いただき、感染を防止するための行動を**自ら考え実践**し、信州の**寒い冬**を元気に乗り切りましょう！

## 参考となる対策

### 会食を行うときは

- ・飲酒は**少人数・短時間**で、深酒は控え**適度な酒量**で
- ・箸やコップなどは**使いまわさない**
- ・席の配置は**斜め向かい**に
- ・**ガイドライン**を遵守したお店で



### 換気の工夫

- ・機械換気による**常時換気**を
- ・機械換気が設置されていない場合は、**窓を常に少し開けて換気**を実施（室温は18℃以上を目安）



### 保湿の実施

- ・加湿器の使用や洗濯物の室内干しで**加湿**を実施（湿度40%以上を目安）
- ・こまめな**拭き掃除**を



### こんな場面が危険です

- ・**マスクなし**での会話（感染事例：昼カラオケ など）
- ・仕事での休憩時間に入った時など、**気の緩みや環境の変化**が起こる場面（感染事例：休憩室、喫煙所、更衣室 など）
- ・狭い空間での**共同生活**（感染事例：寮の部屋、共用トイレ など）

