



# 松江市から 新型コロナウイルス 感染症予防のお願い

## この夏に心がけていただきたいこと

感染者数が急拡大しています。

夏を健康に楽しく過ごすために、下記について今一度ご確認ください。

### 1. 基本的な感染防止対策を徹底しましょう

#### こまめな手洗い・手指消毒

- ・帰宅したら、まず手洗いをする
- ・石けんで30秒以上、手を洗う
- ・こまめに消毒をする



- ・必要があれば、携帯用消毒液を持ち歩く



#### 場面に応じたマスクの着用

屋外で、十分な距離（2m以上）が取れる場合は、マスクを外すようにしましょう

マスクを着用している時は…

- ・激しい運動を避ける
- ・暑さを避ける



- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する



#### 室内でのこまめな換気

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させますが、換気は行っていません

- ・扇風機を併用する
- ・2方向の窓を開ける



換気後は、エアコンの設定温度を下げるなどして、室温を調整しましょう

#### 3密(密接・密集・密閉)の回避

感染リスクを減らすために、「ゼロ密」を目指しましょう

- ① 「密閉」空間にしないよう、30分に1回の換気！



- ② 「密集」しないよう、1m以上の距離を取る！



- ③ 「密接」した会話や発声は避ける！



## 2. 「うつさない・うつらない」を意識しましょう

### すこしでも体調不良を感じたら…

- ・ためらわずに仕事や学校を休む
- ・積極的に検査を受ける
- ・かかりつけ医に相談・受診する



### 具体的な取り組みとして…



#### ① 家庭内で感染を広げない

- ・家族みんなで健康管理
- ・各自の物を使う



- ・料理はあらかじめ取り分ける



#### ② 運動前後の感染予防対策

- ・運動の前後に、**手洗い・手指消毒**
- ・試合中、着替えや移動時も**換気する**
- ・水分補給のとき、**おしゃべりは控える**
- ・準備や後片付けなど運動を行っていないときは、**マスクを着用する**



#### ③ 新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」の活用



接触確認アプリ

新型コロナウイルス感染者との接触履歴について、通知を受け取ることができるスマートフォンアプリ「COCOA」を活用しましょう



厚生労働省  
ホームページ

## 3. ワクチン接種をご検討ください

新型コロナウイルス感染症の**感染予防・発症予防・重症化予防**のため、ワクチン接種をご検討ください

#### 【ワクチン接種実施会場】

- ・ 集団接種  
くにびきメッセ、松江市立病院がんセンター
- ・ 個別接種  
各医療機関



ワクチン接種予約サイト

市Twitter

市ホームページ

市からの情報  
はこちら



「ま・つ・え・じ・よ・う」  
動画公開中

松江武者が伝授!!  
松江流生活様式  
第一巻 「ま・つ・え・じ・よ・う」

- ま** たれよ、マスク手洗い忘れずに
- つ** い、ち、う 寄っておらぬか?
- え** んりよするぞ、ないぞ、相談は
- じ** かんじゃ、かん 換気の間じゃ
- よ** もや、ワクチン打って 安心しておらぬか
- う** いすコロナ 5つの場面を心得よ

松江市