

实际例

(1) 每一个人最基本的感染对策方法

防止感染的3个基本：①保持身体间的距离、②必须戴口罩、③洗手

- 和其他人之间尽量保持2m(最低1m)的距离
- 和其他人讲话时尽可能避免正面交谈
- 外出或在屋内说话时、如与其他人不能保持充分的距离时、即使没有症状也请戴口罩。

然而、在炎热的夏季要充分注意不要中暑。

- 回家后请立即洗手洗脸。
- 去人多的地方后、请尽快换衣,洗澡。
- 洗手时请用肥皂仔细地洗30秒左右。(也可使用手指消毒液)

※ 与老人或有可能引发重病的高风险人士(例如慢性病患者)会面时、应加强身体状况管理。



移动引起的相关感染对策

- 减少与感染流行地区的相互移动
- 为了配合发病后的有效对应、请记录好 在哪里和谁见过面。也请利用接触确认软件。
- 请注意各地区的感染状况。



(2) 一般日常生活上的基本生活方式

- 仔细洗手·手指消毒
- 彻底配合咳嗽礼仪
- 经常保持室内通风(配合使用空调 室温保持28℃以下)
- 保持身体间的距离
- 回避「3密」(密集场所、密切接触的场合、密闭空间)
- 根据各人的健康状态来进行适当的运动及饮食、禁烟等、养成适合自己的生活习惯。
- 每天早晨、测试体温·确认健康状况。
- 如有发烧及感冒的症状时,不要勉强 尽量在家休养。



(3) 日常生活中的各个场合 可采取不同的生活方式

购物

- 利用网购
- 1个人或少数人,在人少的时间带
- 利用电子支付
- 事先计划好 迅速完成购物
- 减少接触样品及展示品
- 排队付款时,保持好与前后的距离



利用公共交通机关时

- 减少会话
- 避开人多的时间带
- 配合使用步行方式及自行车



娱乐、体育活动等

- 选择公园里人少的时间和地点
- 健身或瑜伽时保持足够的间隔 或者在家中使用视频进行
- 跑步尽量减少同行的人数
- 与他人擦身而过时请保持距离
- 使用预订系统,避免拥挤
- 不要在小房间内待太久
- 唱歌/欢呼时保持距离或在线进行



饮食

- 多利用打包或叫外卖
- 尽量在屋外用餐
- 避免大盘用餐,尽量分餐
- 并排坐 避免面对面坐
- 用餐时尽量不要讲话
- 喝酒时避免共用杯子等



参加活动

- 充分使用 接触确认软件
- 有发烧或感冒的症状时不参加



(4) 新的工作方式

- 在线工作或轮换班工作
- 扩大办公室的空间
- 网络会议
- 错峰上下班时间
- 面对面交谈时要通风并戴口罩



◆ 经营者或企业、请各自参照相关组织所制定的行业「感染传播预防指南」,确保彻底执行。