

# 年末・年始の感染対策

感染から身を守り、他人に感染させない！

## 帰省・旅行等

1. 帰省や旅行は「密」回避のため  
**時期・時間帯をずらす**
2. 症状を感じたら、**10日間経過し、  
症状がなくなって3日経過するまで**  
帰省・旅行を延期
  - 帰省する時は**14日前から**感染対策を徹底
  - 高齢者や持病のある重症化リスクの高い人と会うときには体調管理をより厳重に
  - 帰省中に発症したらなるべく個室で過ごして、帰省先での感染拡大を防止
3. 移動する際の**車、バス、電車の車中**でも注意が必要
  - 密を避けてマスクを常時着用
  - 飲食もできるだけ避ける

## クリスマス・初詣等

1. 多数の人が集まる季節の行事では、特に**基本的な感染防止対策を徹底**
  - ソーシャルディスタンスは**1メートル以上**
  - 会話をするときには**マスクをつけ15分以内**に
  - まめに**手洗い、消毒**を徹底
2. **誰とどこで会ったかメモ**をつけ、**接触確認アプリ**も活用

## 忘年会・新年会等

1. 飲食を伴う懇親会、**大人数（5人以上）**や長時間の飲食を**控える**
  - なるべく普段一緒にいる人と
  - 席の配置は斜め向かいに
  - 食事は**静かに**
  - **マスク**をつけて会話する
2. **換気が十分にできているか確認**
  - **カラオケ・ライブハウス**など飛沫・エアロゾル感染が起きやすい狭い空間での活動は控える



**体調不良なら参加しない**



～どんな場面でも基本的な感染症対策を忘れずに～ 思いやりと支え合いの気持ちを持って

- 水と石けんによる手洗いの徹底、手指の消毒
- 「3つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）」を避ける
- マスクの着用
- 施設の適切な換気と保湿
- 対人距離（1メートル以上）の確保
- 体調不良時は、まずはかかりつけ医に相談
- 緊急連絡先の確認