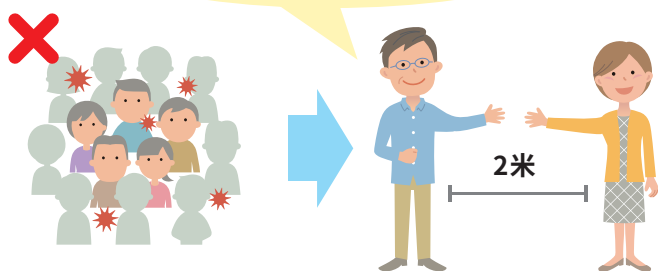


请协助防止新冠病毒感染扩散

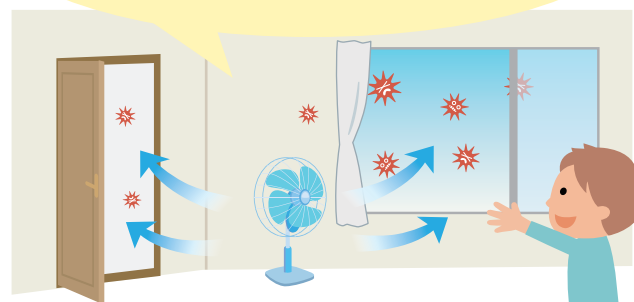
请不要“密闭”、“密集”、“密接”！

● 请努力做到“零密”。在户外也要注意避免密集、密接！

请与他人保持
充分的距离！



请打开门窗
经常通风换气！



在户外
也请避免人员密集的运动！
少人数一起散步或慢跑等没问题

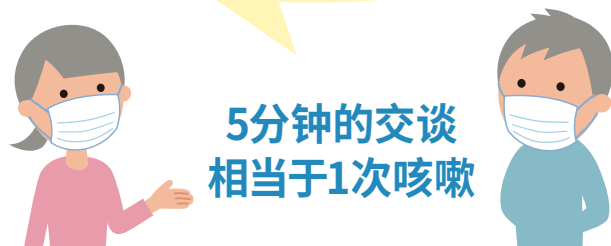


在餐饮店也要与他人保持距离

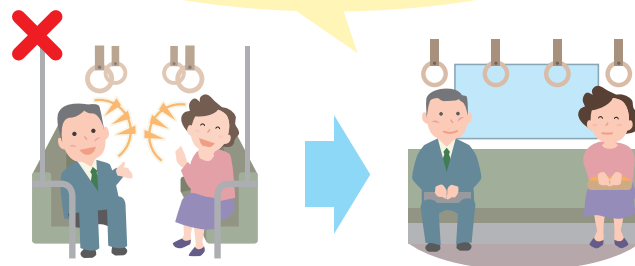
- 避免人数众多的聚集性会餐
- 与旁人间隔一个座位就坐
- 彼此坐在相反的座位上



谈话时
请佩戴口罩！



请尽量不要
在公共交通和电梯里交谈！





请您协助实施感染症对策

包括新冠病毒在内的感染症对策的基本要求是
“洗手”和“包括佩戴口罩的咳嗽礼节”。

① 洗手

正确的洗手方式

洗手前

- 请剪短指甲
- 请摘下手表或戒指

1



用流水充分润湿手后,再用洗手液,仔细搓揉手掌

2



伸展手背,搓洗干净。

3



仔细搓揉指尖和指甲缝。

4



清洗干净手指缝。

5



旋转清洗大拇指和手掌。

6



也不要忘记清洗手腕。

用洗手液搓洗完手后,用水充分地冲洗干净,再用洁净的毛巾或纸巾擦干水分。

② 咳嗽礼节

3个咳嗽礼节

在电车、办公场所、学校等人员集中的地方咳嗽



咳嗽或打喷嚏时
不采取任何措施

咳嗽或打喷嚏时
用手捂住



佩戴口罩
(遮掩口鼻)

用纸巾或手帕
遮掩口鼻

用袖子遮掩口鼻

口罩的正确佩戴方式



1 将鼻子和嘴都
遮盖严实



2 将橡皮绳挂在
耳朵上



3 遮住鼻子,
不要留下缝隙



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

MHLW COVID-19

搜索





请您协助实施 感染症对策

包括新冠病毒在内的感染症对策的
基本要求是“洗手”和“包括佩戴口罩的
咳嗽礼节”。

① 洗手

正确的洗手方式

洗手前

• 请剪短指甲

• 请摘下手表或戒指

1



用流水充分润湿手后,再用洗手液,仔细搓揉手掌。

2



伸展手背,搓洗干净。

3



仔细搓揉指尖和指甲缝。

4



清洗干净手指缝。

5



旋转清洗大拇指和手掌。

6



也不要忘记清洗手腕。

用洗手液搓洗完手后,用水充分冲洗干净,
再用洁净的毛巾或纸巾擦干水分。

② 咳嗽礼节

3个咳嗽礼节

在电车、办公场所、学校等人员
集中的地方咳嗽



口罩的正确佩戴方式



咳嗽或打喷嚏时
不采取任何措施



咳嗽或打喷嚏时用手捂住

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

详细信息在这里

MHLW COVID-19

搜索



新冠肺炎病毒通过以下途径传播

飞沫

接触

密闭
密集
密接

微飞沫

在通风不良的密闭空间中，小于5 微米的粒子在空气中漂浮一段时间，病毒也可能会扩散到距离稍远的地方

病毒通过手指
从口鼻处进入

#门把手 #触摸屏

通过交谈或咳嗽，
吸入含有病毒的飞沫或
粒子

#具有招待功能的餐饮店
#宴会、酒会
#大声说话 #唱歌
#剧场 #更衣室
#会议室



※所谓的“空气感染”，是指结核菌或麻疹病毒所产生的感染，如较小的飞沫，通过空调等长时间漂浮在空气中，即使远距离也能引起感染。需要注意的是，这与“微飞沫感染”概念不同。



请避开“三密”！①通风换气不良的**密闭**空间、②多数人聚集的**密集**场所、③近距离交谈或说话的**密接**场面



洗手、手指消毒、戴口罩，保持2米(至少1米)的社交距离很重要！适度的**通风换气**也很重要！