

## 緊急事態宣言中の取組のお願いについて

(内閣官房新型コロナウイルス感染症対策室ホームページより抜粋)

【緊急事態宣言区域の皆様へのお願い】

### (1)外出・移動

- 日中も含めた不要不急の外出・移動の自粛について協力してください。特に、
  - ・ 20 時以降の不要不急の外出自粛
  - ・ 混雑している場所や時間を避けて行動すること
  - ・ 感染対策が徹底されていない飲食店等の利用は厳に控えることの徹底をお願いします。
- 他の地域への感染拡大を防止する観点から、不要不急の都道府県間の移動は、極力控えてください。  
※医療機関への通院、食料・医薬品・生活必需品の買い出し、必要な職場への出勤、屋外での運動や散歩など、生活や健康の維持のために必要なものについては外出の自粛要請の対象外です。

### (2)催物（イベント等）の開催

- 催物（イベント等）については、社会生活の維持に必要なものを除き、原則として無観客等で開催してください。

### (3)施設の使用

- 酒類又はカラオケ設備を提供する飲食店等（飲食業の許可を受けていないカラオケ店を含みます。）については休業要請にご協力ください。（酒類又はカラオケ設備の提供を取り止める場合は除きます。）
- それ以外の飲食店については、20 時までの営業時間の短縮にご協力ください。（宅配・テイクアウトは除きます。）
- 多数の方が利用する施設で、建築物の床面積の合計が千平方メートルを超える施設（生活必需物資の小売関係等を除きます。）については、イベント関連施設を除き、休業要請にご協力ください。また、イベント関連施設については、無観客開催にご協力ください。

- 事業者は、業種別ガイドラインを遵守してください。
- 都府県から飲食店に対して、「入場をする者の整理等」「入場をする者に対するマスクの着用の周知」「感染防止措置を実施しない者の入場の禁止」「会話等の飛沫による感染の防止に効果のある措置（飛沫を遮ることができる板等の設置又は利用者の適切な距離の確保等）」などの措置の要請があった場合は、協力してください。
- 路上・公園等における集団での飲酒はしないでください。

#### **(4) 職場への出勤・テレワーク**

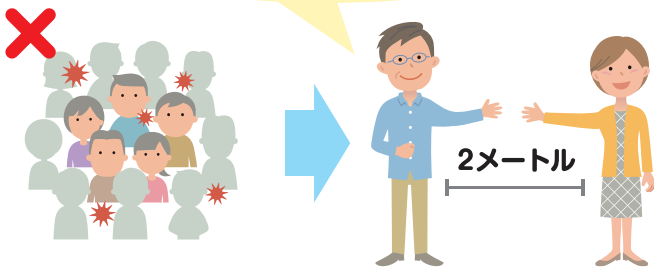
- 事業者は、在宅勤務（テレワーク）活用や大型連休中の休暇取得の促進等により、出勤者数の7割削減に努めてください。
- 20時以降の不要不急の外出自粛を徹底することを踏まえ、事業の継続に必要な場合を除き、20時以降の勤務を抑制してください。
- 職場に出勤する場合でも、時差出勤、自転車通勤等の人との接触を低減する取組を推進してください。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

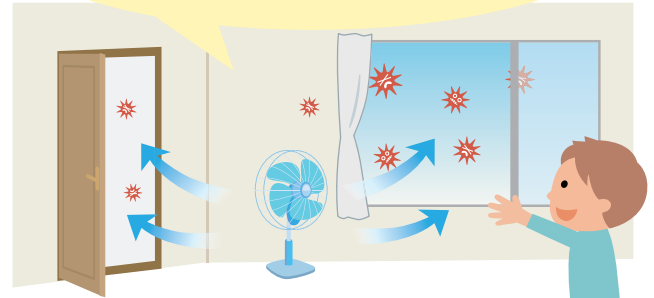
# 「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と  
十分な距離を取る!



窓やドアを開け  
こまめに換気を!



屋外でも密集するような  
運動は避けましょう!

少人数の散歩や  
ジョギングなどは大丈夫

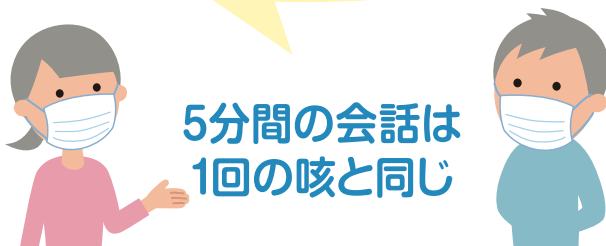


飲食店でも距離を取りましょう!

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る

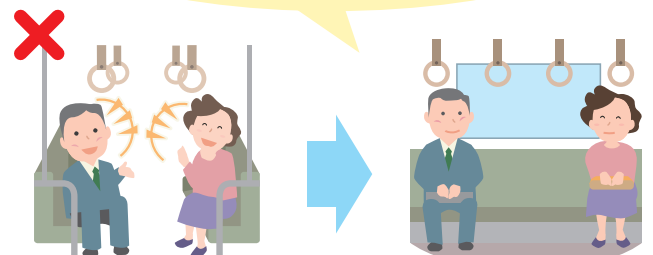


会話をするときは  
マスクをつけましょう!



5分間の会話は  
1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは  
会話を慎みましょう!



# 感染リスクが高まる「5つの場面」

## 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



## 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



## 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



## 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



## 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

