

**マスク
着用の
基本的な
考え方**

屋外

身体的距離を
確保できる
(2m以上を目安)

身体的距離を
確保できない

屋内

身体的距離を
確保できる
(2m以上を目安)

身体的距離を
確保できない

会話を行う



**会話を
ほとんど
行わない**



【留意事項】 ◎ 夏場については、熱中症防止の観点から、屋外の「着用は必要はない」場面で、マスクを外すことを推奨。
◎ お年寄りとお会いする時や病院に行く時などハイリスク者と接する場合にはマスクを着用する。

**「人の目を気にせず、自分の判断で
マスクをつけたりはずしたりできていますか？」**

**考えて
みよう**



暑さや息苦しさの感じ方には個人差があります。重症化リスクが高い家族がいる人は、感染がこわくてマスクをはずしたくないかもしれません。
色々な人が、人目を気にせず、自分の判断でマスクをつけたりはずしたりしやすい環境をつくるために、どんなことができるでしょうか？

ご家庭でも実践を！

最後に

「人にうつさない」「自分がうつらない」ための基本

- 30秒程度の丁寧でこまめな手洗い・手指消毒、人と距離をとること
- よく寝て、食べて、体も動かすこと
- 少しでもいつもと違う症状がある場合は、外出せずに家で休養すること

