

あなたなら
できる！

家庭・飲食・職場での
新型コロナウイルス感染対策
～あなたと大事な人を守るために～



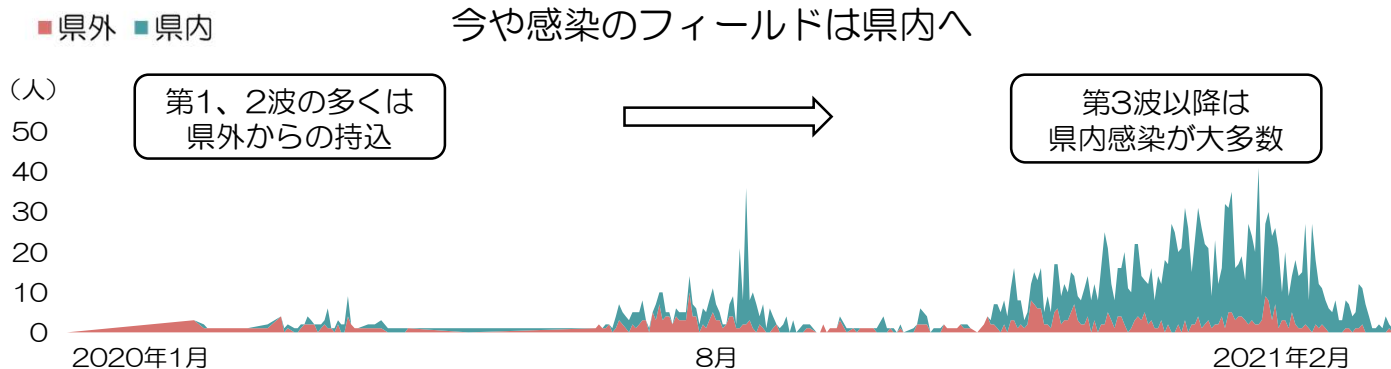
「今日だけなら大丈夫」
「自分だけは大丈夫」
そう思っていないですか？

奈良県民のみなさま、家庭・飲食・職場 での行動に特に注意が必要です！

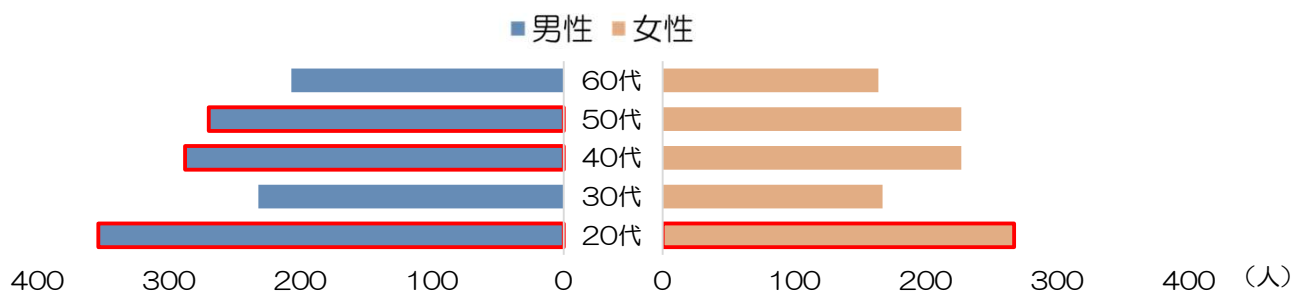
皆さんに知って頂きたいこと

- 今や大都市だけでなく、奈良県内での感染も広がっており、近所でも注意が必要です。
- 家庭での感染が最も多く、次いで飲食・職場での感染が多い状況です。
本冊子では、家庭を中心に、主要な各場面での感染対策をまとめました。
- 感染者は20代男女、40・50代の男性で特に多い状況です。
こうした年代の方は、飲食・職場での行動は特に注意が必要です。
- 60歳以上の高齢者は、若者と比較して重症化しやすいため、特に注意が必要です。

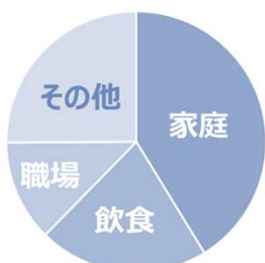
今や感染のフィールドは県内へ



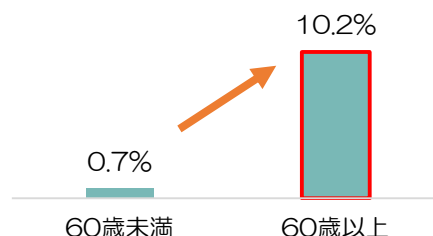
感染者は20代男女、40・50代の男性が多い傾向



主な感染場所は 「家庭」「飲食」「職場」



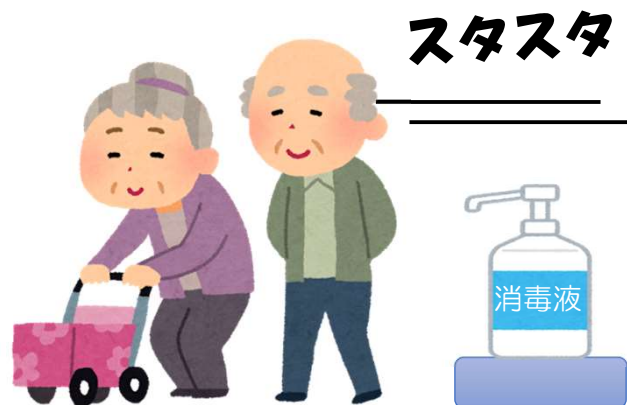
60歳以上は60歳未満より 重症化率が約15倍



こまめな手洗い・消毒を 習慣にしませんか？

こんなこと心当たりありませんか？

- お店や職場で消毒液ボトルがあっても、通りすぎていませんか？
- みんながさわる物や場所に触れる前後、手指消毒を忘れていませんか？
- 自宅に帰宅したときに、うっかり手洗いを忘れていませんか？



🌀 今すぐできる！

あなたと大事な人を守るためには・・・

入口、出口では
忘れず手指消毒



みんなが使う建物への入出時は
手指消毒してウイルスを
持ち込まない・持ち出さない

咳・くしゃみの後、
共用物に触れる前後
に手指消毒



目や鼻を触る前にも手指消毒を

帰宅したら、すぐ
手洗い、着替え、
できればシャワーも



家族のために外からの
持ち込みはシャットアウト

奈良県で実際にあった！

本人の行動が感染拡大を防いだ事例

- ・ママさんバレーが趣味のAさん。友達を守るために自宅を出る際は検温、帰宅時は家庭内感染を防ぐため手指消毒を徹底
- ・バレーチームでも、メンバーを守るため、体育館の入館前に再度検温・手洗、ボールや器具の消毒、換気を徹底
- ・その後、Aさんの陽性が判明したが、上記取組のおかげでAさんの家庭やチーム内では他の感染者は確認されず

食事・就寝の分離で 家族の安全を守りませんか？

こんなこと心当たりありませんか？

- 体調の悪い家族と同じタイミングで一緒に食事してませんか？
- 同じ寝室で、体調の悪い家族と一緒に寝ていませんか？
- 体調の悪い家族がいるのに、普段通りマスクなしで生活していませんか？



🔄 **今すぐできる！**

あなたと大事な人を守るためには・・・

家では部屋を分け
マスクを装着



感染疑いの家族がいるときは
なるべく部屋を分けましょう
家の中でもマスクをしましょう

食事は「時間」か
「空間」を分けて



感染疑いがある時は
食事の時間を分けるか
部屋を分けて感染防止

なるべく同じ部屋で
はなく別々に就寝



なるべく、別の寝具・部屋で寝
ることで接触・飛沫感染を防止

奈良県で実際にあった！

本人の行動が感染拡大を防いだ事例

- ・就職活動中の大学生Bさん、あるインターンシップに参加し、後日、他の参加者の陽性が判明したと企業から連絡あり
- ・連絡を受けて、家族とは食事・トイレを別に分け、お風呂も最後に入るなど、可能な範囲で生活の時間と空間を分離
- ・その後、Bさんの陽性が判明したが、時間と空間を分けて生活し、家族との接触を抑えたことで、Bさんの家族には感染せず

食事とおしゃべりを分けて 会食の時間を楽しませんか？

こんなこと心当たりありませんか？

- ❑ 友達との食事の際にマスクをせず大声で談笑していませんか？
- ❑ 大皿での料理の共用や自分の箸・トング等での取り分けをしていませんか？
- ❑ 換気が悪く、座席間の距離が不十分な飲食店を利用していませんか？
- ❑ マスクなしでカラオケしていませんか？



🌀 **今すぐできる！**

あなたと大事な人を守るためには・・・

感染対策が十分な
店で、まずは静かに
食事に集中



換気、席の間隔、間仕切り等の対策を確認。マスクをはずす食事の時は会話はせず味に集中

おしゃべりのときは
マスクを装着



おしゃべりの時はマスク着用
マスクなしカラオケは感染リスク大

食事は
少人数・短時間で



できるだけ人数・時間は最小限で

奈良県で実際にあった！

本人の行動が感染拡大を防いだ事例

- ・ 彼氏と鍋料理店で楽しくデートしていたCさん
- ・ お店は、入店時の手指消毒、店内の換気、入店人数・席間隔の調整などの対策を徹底しているところを選んで、横並びで食事
- ・ その後、Cさんの陽性が判明したが、選んだお店で感染防止対策が徹底されていたおかげもあって、彼氏には感染せず

体調が悪くても無理して 外出していませんか？

こんなこと心当たりありませんか？

- ❑ 体調が悪くても、無理して出勤していませんか？
- ❑ 体調が悪くても、「これくらいなら大丈夫」と軽く考えて遊びに行っていないですか？



🔄 今すぐできる！

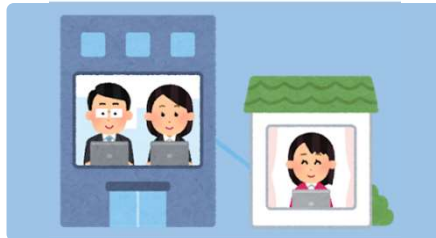
あなたと大事な人を守るためには・・・

外出を控えることは
思いやり



大事な仕事も友人との約束も
あなたが万全であってこそ
毎日外出前の体調確認を

仕事は
新しい働き方で



体調が悪い時は可能な限り休息を、
どうしても休めない場合は
テレワークを活用して

誘いは断るか
オンラインで



体調が悪い時は無理せず断る
参加したい時はオンラインで

奈良県で実際にあった！

本人の行動が感染拡大を防いだ事例

- ・医療従事者のDさん、父親が感染したので、PCR検査を受け、一旦陰性確認されるものの、注意を怠らず自宅に待機して出勤・外出を自粛
- ・その後、自覚症状が出たため、トイレを2階と1階で分け、部屋から出ずに自室で自己隔離を徹底
- ・陽性判明前から生活空間の物理的な分離や出勤・外出の自粛を行ったことで、家庭内や職場でDさんからの感染は確認されず

大事な仲間との共用物こそ 消毒を徹底しませんか？

こんなこと心当たりありませんか？

- 同僚や学校の友達とオフィス備品やスポーツ用品などを消毒・洗浄せずに共用していませんか？
- 同僚と給湯設備、休憩室、仮眠室の備品などを消毒せずに共用していませんか？



🔗 今すぐできる！

あなたと大事な人を守るためには・・・

社内や現場で使う
共用物にも注意



オフィスや現場の備品なども
こまめに消毒・洗浄
共用物に触れる前後は手指消毒

共用しがちなものも
なるべく各自で準備



飲食物や衛生用品は各自準備、
やむえず共用するものは
消毒・洗浄を確実に

界面活性剤での
洗浄も効果あり



アルコールや次亜塩素酸ナトリウムが使用できない素材のものは界面活性剤でこまめに洗浄

奈良県で実際にあった！

本人の行動が感染拡大を防いだ事例

- ・小売店勤務のEさんは外出時に新型コロナウイルスに感染
- ・Eさんの会社では、感染防止のため、社員食堂のパーティション、十分な座席間隔、マスク無しの会話禁止、社内共有物の70～80%アルコールでの消毒等を徹底しており、Eさんも遵守
- ・その結果、職場内でEさんからの感染は確認されず

【事業者・管理者の方へのお願い】今すぐできるリスクの回避

感染拡大防止のための社内環境整備はお済みですか？

こんなこと心当たりありませんか？

- 体調が悪い社員が無理して出勤していませんか？
- リモートでできる仕事のために出勤していませんか？
- 社内外の飲み会やイベント等を開催していませんか？
- 感染の疑いがある社員が出た場合の対応が不明確ではありませんか？



🔗 **今すぐできる！**

会社で社員が安心して働くために・・・

社員を出社させず
リモートワーク



リモートなどの社内環境作りは、
経営者・管理者の役割です

社内外のイベントや
飲み会はオンライン



飲み会や、社内、顧客イベント
等の催し事も極力オンラインで

感染者が出た場合の
対応を準備



感染者が出た場合の対応等について計画・ルールを準備
(BCP：事業継続計画)

県民のみなさまへのお願い

前ページまででご紹介したとおり、ちょっとした用心で感染を防ぐことができた事例があります。

このような行動を参考に、
県民のみなさまも引き続きご用心をお願いします。



感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



県民のみなさまへ

～発熱等の症状がある場合の相談や受診の流れ～

- 発熱等の症状のある方は、まず、身近な医療機関に電話相談してください。
- 身近な医療機関がない方は、「新型コロナ・発熱患者受診相談窓口」に電話相談してください。

発熱等の症状のある県民

電話相談（必ず電話で症状等を伝えてください）

身近な医療機関

診 療

+

検査※1 または 検査先を紹介※2

- ※1 検査ができる医療機関の場合
- ※2 検査ができない医療機関の場合

新型コロナ・発熱患者
受診相談窓口

（旧帰国者・接触者相談センター）
TEL:0742-27-1132
FAX:0742-27-8565

感染が疑われる場合

診療・検査が可能な
医療機関を紹介します

検査の結果、感染が判明した場合には入院または宿泊療養となります

- 相談・受診の前に心がけていただきたいこと
 - 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控えてください。
 - 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておいてください。
 - 基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化のある方、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ以外の病気が心配な方は、まずは身近な医療機関に電話でご相談ください。
- 医療機関にかかる時のお願い
 - 複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
 - 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する 県民向け電話相談窓口について

- 発熱等の症状のある方は、まず、身近な医療機関に電話相談してください。
- 身近な医療機関がない方は、「新型コロナ・発熱患者受診相談窓口」に電話相談してください。
- 発熱等の症状がない場合でも、感染の不安のある方は、「新型コロナ・発熱患者受診相談窓口」に電話相談してください。

相談窓口	電話番号	FAX番号	対応時間
新型コロナ・発熱患者 受診相談窓口 (旧 帰国者・接触者相談センター) 奈良県庁内	0742-27-1132	0742-27-8565	平日・土日祝24時間

★奈良県における新型コロナウイルス感染症にかかる検査対象 症状の有無にかかわらず、感染リスクのある方

(下記は例示であり、必要に応じて検査対象となります。)

- ・ 感染判明者との接触があった方、感染リスクのある場所に滞在された方
(いずれも検査前2週間以内)
- ・ 勤務先又は通学先、自宅などに、発熱等の有症状者がおられる方
- ・ 医療従事者、福祉施設従事者 等

■一般的な相談窓口

新型コロナウイルス感染症に関する一般的なご相談は、こちらの窓口にお電話下さい。

相談窓口	電話番号	FAX番号	対応時間
奈良県庁	0742-27-8561	0742-27-8565	平日・土日祝 8:30~17:15
奈良市保健所 (最新の情報は奈良市ホーム ページでご確認下さい)	0742-95-5888 0742-95-5888	0742-34-2486 0742-34-2321	平日 8:30~17:15 土日祝 10:00~16:00
奈良県郡山保健所	0743-51-0194	0743-52-6095	平日 8:30~17:15
奈良県中和保健所	0744-48-3037	0744-47-2315	平日 8:30~17:15
奈良県吉野保健所	0747-52-0551	0747-52-7259	平日 8:30~17:15
奈良県内吉野保健所	0747-22-3051	0747-25-3623	平日 8:30~17:15

最新の情報は、奈良県ホームページでご確認下さい。(右のQRコードよりアクセス)





令和3年3月発行

発行：奈良県

奈良県新型コロナウイルス
感染症対策本部記録作成班