

为防止新冠病毒疫情扩大，请对防控措施予以配合

避开3密指南！

- 为防止新冠疫情影响扩大，除了咳嗽礼仪、手部卫生等外，还要避开“**三密（密闭空间、密集人群、密切接触）**”要素。
- 即使未同时具备三密要素，为了降低感染风险，应尽可能地避开一切要素，确保“0密”。
- 即使在户外，也要注意避开密集场所与密切接触场景，避免靠近人群、大声交谈。



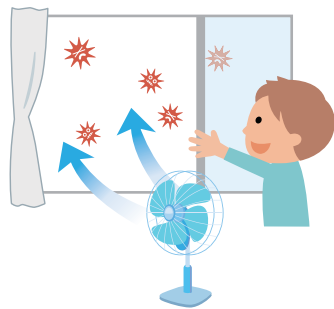
为防止新冠病毒疫情扩大，请对防控措施予以配合

① 勤换气，避开“密闭”空间！

并非“房间大就没问题”、“房间小就有危险”。关键是“换气量”。世界卫生组织（WHO）也认同空气传播的“结核、麻疹的扩散”与“换气次数少”有关系。

设有窗户时

- 将两个不同方向的窗户同时完全敞开，1次敞开数分钟，以便通风。保持换气次数在每小时换气2次以上。
- 如果只有一扇窗户，打开入口的门，空气即可在窗户与门之间流通。如果同时使用风扇或换气扇，还能够进一步提高换气效果。



设有换气设备时

- 即使是没有窗户的建筑物，法律规定建筑物的设施管理方应进行维护管理，为防控疫情确保合理的换气量。
注）大楼管理法规定，在非特定多人使用的设施中，必须努力调整室内空气环境，确保换气量（每人每小时约30平方米）。
- 因此，即使在建筑的地下或没有窗户的高层，由于会使用换气设备（商用空调等）进行换气，无需过度担心。
- 但是，切忌大意。进一步增加换气量有助于疫情防控。虽然空调效率会变差，但还请打开门窗，增加换气设备的户外新鲜空气吸入量。此外，请减少同处一室的人数。
- 普通家用空调仅循环空气，不进行换气。请另行进行换气。此外，一般的空气净化器由于通过机器的空气量少于换气量，因此作为防控对策的效果尚不清楚。

交通工具内

- 请将乘用车或卡车等车辆的空调设为“外循环模式”，而不是“内循环模式”。
- 电车及巴士等公共交通工具请配合开窗。



为防止新冠病毒疫情扩大，请对防控措施予以配合

② 人与人之间保持距离，避开“密集”要素!

- 请与他人之间保持彼此伸手够不到的距离（2米以上）。



- 在超市排队结账等时，请注意不要与前面的人离得太近。

- 在餐饮店就餐时，与相邻的人隔开一个座位就坐，距离就不会太过紧密。

不正对面就坐，彼此错开坐斜对面也很有效。



店铺的负责人请考虑桌椅的数量及摆放设计，保持充分的距离。

- 在电梯里，人与人容易距离太近。人多拥挤时，请等下一趟电梯，或是走楼梯有益健康。



- 单位请想办法改为远程办公。已出台引进远程办公的支持措施。



为防止新冠病毒疫情扩大，请对防控措施予以配合

③ 请避开“密切”接触的交谈及发声!

- 近距离交谈及发声可能会接触到含有病毒的飞沫。世界卫生组织（WHO）报告指出“在5分钟的交谈中喷出的飞沫量（约3000个）与一次咳嗽相同”。
- 近无法避免面对面的会议及交谈时，请保持充分的距离，并佩戴口罩。
- 在电梯及电车内等场所，有时不得不靠得很近。请避免交谈，别用手机打电话。
- 在餐饮店，摘下口罩的时间往往会较长。为了减少摘下口罩时喷出的飞沫，请避免必须大声讲话的多人聚餐等活动。请避免参加家人以外的多人聚餐等活动。
注）“多人”指10人以上，但人数越少越好。
- 请避免在健身房等人多的室内进行呼气剧烈的运动。
- 吸烟也请格外注意避免与附近的人“密集”的情况。

