

## I 外出の自粛

- ・ 生活や健康の維持のために必要なものを除き不要不急の外出は自粛する。

## II 緊急事態宣言地域への往来自粛

- ・ 東京都，埼玉県，千葉県，神奈川県との往来は原則として自粛する。

## III 出勤の抑制等

- ・ 大企業等を中心にテレワーク50%を目標に取り組む。
- ・ 業態により困難な場合は，週休の分散化，休暇取得，時差出勤等により職場や通勤での密を回避する。

## IV 飲食機会の感染予防徹底

- ・ 京都市内における酒類を提供する飲食店等の午後 9 時までの営業時間短縮要請を 2 月 7 日まで延長する。
- ・ 職場・大学等の宴会は自粛する。
- ・ 飲食店においては、パーティション等の設置、十分な換気等、ガイドライン遵守を徹底する。
- ・ 家庭内でも、友人等とのホームパーティーなど、家族や普段一緒にいる人以外との会食は自粛する。

## V 基本的な感染症対策の徹底①

- ・ 3つの基本（マスクの着用，手洗い，身体的距離の確保）の実践
- ・ 3密（密閉空間・密集場所・密接場面）を避けること
- ・ 発熱，風邪の症状があるなど，調子が悪いときは，無理せず休むこと
- ・ ガイドラインを遵守していない店舗の利用の自粛
- ・ 「京都市コロナあんしん追跡サービス」等の活用
- ・ 感染された方や医療関係者等への誹謗中傷は絶対に行わないこと

## V 基本的な感染症対策の徹底②

- ・ 寒い環境でも換気の実施と適度な保湿
- ・ 発熱症状などのある方は、まずは地域の診療所（かかりつけ医）に電話相談
- ・ 高齢者インフルエンザ予防接種の活用

### 感染リスクが高まる「5つの場面」の注意喚起 <場面>

- ・ 『飲酒を伴う懇親会等』『大人数や長時間におよぶ飲食』  
『マスクなしでの会話』『狭い空間での共同生活』  
『休憩時間に入ったときなど』  
の場面は、感染が起きやすいので注意が必要

# 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

(休憩時間に入ったときなど)

- 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。



出典：厚生労働省HPより