

第63回松本市市民体育大会秋季大会 新型コロナウイルス感染症の予防について

このウイルスの ひまつ だえき
感染源の多くは **飛沫（唾液）** です。

直接的に、感染者の飛沫を浴びてしまったり
間接的に、食べものや手などについた飛沫を体に取りこんでしまう
ことで感染します。

まずはお互いの飛沫（唾液）が体につかないように、

- **距離をとりましょう（1～2 m）**
- **大声を出さないようにしましょう**
- **マスクをつけましょう**

それでも自分の体についてしまったことを考え、

- **何度も手洗いや消毒をしましょう**
- **口や目や鼻に触れないようにしましょう**

このウイルスは、特に高齢者にとっては、重症化率・死亡率が非常に高く、危険です。
たとえ自分が高齢者でなくても、自分が感染すれば、高齢者にうつしてしまうかもしれません。
自分と周囲の人の安全のために、予防対策を取ってくださいますよう、お願いいたします。