

# 新型コロナ「5類」変更後の感染対策「5つの基本」

厚生労働省の専門家会合のメンバーらがまとめた  
新たな見解の案では、感染対策の「5つの基本」

体調不安・発熱など症状がある場合  
無理せず自宅療養・医療機関受診

高齢者・持病のある人と会うとき  
体調管理を厳重に

外出時、マスクを持ち歩き  
着用が呼びかけられる場面では着ける  
その場に応じマスク着用や咳エチケット

## 新型コロナ 身近な感染対策 NHK

今後	←	これまで
距離の記載なし	間隔	できるだけ2m
その場に応じた着用	マスク	外出時など着用を
言及なし	移動	流行地域 往来控える
具体的な場面 示されることなし	日常	食事 イベント参加等 場面ごとに対策



流水  
20秒  
以上

日常の生活習慣として手洗いを続けよう！  
食事の前、トイレの後、家に帰った時には  
20秒以上かけて流れる水とせっけんで、  
もし、せっけんがない場合も  
同じくらいの時間をかけて丁寧に洗う

### マスクの着用は 個人の判断が基本

- 地域の感染状況
- 周囲の混雑の状況
- (混雑した電車・バスに乗車時)
- 空間の広さ
- 滞在時間
- (授業や研究室で密状態になる時)
- 目の前にいる人の重症化リスク
- (受診時や、医療機関・高齢者施設訪問時)

などを考慮し、  
感染を広げないようにマスクを着用しよう



本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、  
個人の主体的な判断が尊重されるよう、  
ご配慮をお願いします

事業者の判断でマスク着用を求められる場合や  
従業員がマスクを着用している場合があります

参考：厚生労働省 令和5年2月10日