

COVID-19流行下 における移動について

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するために、人と人との接触を制限する様々な対策が世界中で取られている一方で、多くの人々が出勤や生活に必須の外出、支援を必要とする人への支援のために外出して移動をしなければなりません。



熱や咳、息苦しさがある場合には、外出してはいけません。

地域の保健行政の推奨に従って、自宅療養や通院をしてください。



可能な限り、自転車や徒歩で外出してください。

テレワークが増え、スポーツやレクリエーションなどの機会が制限される中、最低限の運動が困難になっています。自転車や徒歩で移動することで、人と人との距離を取りながら運動の機会を増やしましょう。



自家用車を利用する際は、同乗者に配慮しましょう。



公共交通機関を利用するとき(バス、電車、地下鉄、船、タクシーなど):

- ラッシュアワーを可能な限り避けてください。
- 人と人との距離をとってください。
 - ・ チケット購入時、搭乗を待つ間、駅やターミナルでの移動の際(エスカレーターを使うなど)、他の乗客との距離をできる限り1メートル以上とってください。
- 咳エチケットを実践してください。
 - ・ 咳やくしゃみの際は袖やティッシュなどで鼻と口を覆ってください。また、使用後のティッシュはすぐにゴミ箱に捨ててください。
- 手すりなど車両等設備の表面に触れないでください。
 - ・ 乗車時にもし触れる必要がある場合は、使い捨てのティッシュ等を使ってください。また、使用後のティッシュはすぐにゴミ箱にすててください。
 - ・ 手で、目や鼻や口を触らないでください。
- 公共交通機関の利用時のマスク着用が推奨されるときは、
 - ・ 咳やくしゃみがある場合は特に、マスクを着用してください。
 - ・ 頻繁な水と石鹸による手洗いやアルコール消毒と組み合わせてこそマスク着用の効果が得られます。
- マスクを着用する際は、着脱と廃棄の仕方を知っておいてください。(https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/H04_20200605_JA_MaskAdvice.pdf).
- ゴム手袋で感染は予防できず、公共交通機関の利用時に着用する必要はありません。
 - ・ ゴム手袋はウイルスで汚染されます。その手袋をはめた手で顔を触れば汚染は顔にうつり、感染は起こります。ゴム手袋をはめるのではなく、石鹸と水で手を洗うか、アルコールで消毒してください。
- タクシーの乗り合いはしないでください。
 - ・ タクシーの利用時は、他人との乗り合いは避けてください。十分な距離がとれません。
 - ・ 乗車したタクシー会社の番号と車両番号を控え、14日間保存してください。必要時に接触者追跡の訳に立ちます。
 - ・ 咳エチケットを実践してください: 咳やくしゃみの際は袖やティッシュなどで鼻と口を覆ってください。また、使用後のティッシュはすぐにゴミ箱にすててください。

公共交通機関やタクシー、車から降りたら、また、目的地に到着したら、できるだけすぐに石鹸と水で手を洗うかアルコールで消毒してください。

- 咳エチケットを実践してください。
 - ・ マスクの着用、咳やくしゃみの際は袖やティッシュなどで鼻と口を覆ってください。また、使用後のティッシュはすぐにゴミ箱に捨ててください。