

# COVID-19アウトブレイク中の移動

COVID-19のパンデミックを予防あるいは制御するため、世界各国の都市が人々の中の身体的な接触を制限する様々な対策を導入する中、職場に行ったり、生活の維持に必要であったり、弱い立場の人を支援したりするため、今も多くの人が外出して移動しなければならない状況にあります。



**熱、咳、息切れの症状がある場合は、外出しません**

そのような場合は、家で過ごし、地域の保健当局のアドバイスに従って医師の診察を受けましょう。



**できるだけ、自転車や徒歩を心がけましょう**

スポーツやその他のレクリエーション活動が制限されたり、テレワークが増えたことによって運動が難しくなっているかもしれませんが、自転車や徒歩を心がけることで、1日に最低限必要とされる身体活動を行いつつ、人と人との物理的距離をとることができます。



**マイカーに乗る必要がある場合は、同乗者に配慮しましょう**



**公共交通機関(バス、路面電車、地下鉄、電車、フェリー、タクシー)を使う必要があるとき:**

- **できるだけ、ピーク時の利用を避けましょう**
- **物理的距離を確保しましょう**
  - チケットを購入したり、乗車や乗船を待ったり、駅の中を移動(エスカレーターの利用など)したりする時は、できる限り、他の乗客との距離を少なくとも1メートルは保ちましょう。
- **咳エチケットを徹底しましょう**
  - 咳やくしゃみをする時は、ひじの内側やティッシュペーパーで口と鼻を覆いましょう。使用したティッシュペーパーは、なるべく速やかに、できれば蓋つきのゴミ箱に捨てましょう。
- **手すりやその他のものの表面には触れないようにしましょう**
  - 公共交通機関を利用する際、手すりをつかむ必要がある時は、ティッシュペーパーを使いましょう。使用したティッシュペーパーは、なるべく速やかに、できれば蓋つきのゴミ箱に捨てましょう。
  - 目、鼻、口に触れないようにしましょう。
- **公共交通機関の利用に際し、自治体がマスク着用を推奨している場合はマスクをつけましょう。**
  - 咳やくしゃみが出る時は、マスクをつけましょう。
  - マスクをつけただけでは効果的ではなく、あわせてアルコール消毒液による手指の擦り合わせ消毒や、石けんと水による手洗いをこまめにしなければなりません。
- **マスクをつける場合は、適切な使い方と捨て方を知っておかなければなりません**  
(<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>)。
  - 保健当局からの要求事項を遵守しましょう。
- **ゴム手袋ではCOVID-19の感染を防げないため、公共交通機関の利用時にゴム手袋をはめる必要はありません。**
  - ゴム手袋がCOVID-19の原因ウイルスで汚染される可能性があります。その手で顔を触ると、ウイルスがゴム手袋から顔にうつり、感染します。ゴム手袋をはめるのではなく、石けんと水で手を洗うか、アルコール消毒液で手指の擦り合わせ消毒を行いましょう。
- **タクシーは利用しないようにしましょう。**
  - タクシーを利用しなければならない時は、他の乗客との距離の確保が難しくなるため、誰かと同乗するのは避けましょう。
  - タクシーの番号やナンバープレートの番号を控えておき、少なくとも14日間はメモを保管しておきましょう。必要となった場合に、保健当局が接触者追跡を行う際に役立ちます。
  - 咳エチケットを徹底しましょう: 咳やくしゃみをする時は、ひじの内側やティッシュペーパーで口と鼻を覆いましょう。使用したティッシュペーパーは、なるべく速やかに、できれば蓋つきのゴミ箱に捨てましょう。

**公共交通機関、タクシー、車を降りた後は、水と石けんかアルコール消毒液でできるだけ速やかに手をきれいにし、いずれにしろ目的地に到着した際に、速やかに手をきれいにしましょう。**

- **咳エチケットを徹底しましょう:**
  - 咳やくしゃみをする時は、ひじの内側やティッシュペーパーで口と鼻を覆いましょう。使用したティッシュペーパーは、なるべく速やかに、できれば蓋つきのゴミ箱に捨てましょう。