

帰省や旅行でも感染症対策

# 連休を楽しく過ごしましょう

## 感染から身を守る行動と、他人に感染させない行動を！

- 感染しやすいオミクロン株にも**基本的な感染対策が有効**です
- ワクチン接種後でも感染することがあります（ブレイクスルー感染）  
「マスク」「換気」「手指衛生」「3密回避」など**基本的な感染対策を継続・徹底**しましょう
- 高齢者や基礎疾患のある方は重症化のリスクがあります



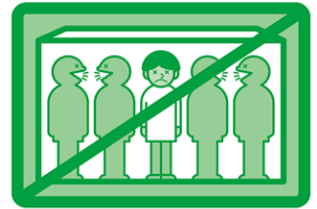
マスク着用



換気  
(定期的な換気)



手指衛生



3密回避  
(密閉・密集・密接)

## 連休中、気を付けていただきたいこと

### 体調不良の時



- 少しでも体調不良がある場合は、帰省や旅行、人との接触は控える  
早めに、医療機関またはコールセンターに相談
- 連休明けも無理な登校、出勤は控え、自宅学習、在宅勤務（テレワーク）などにする

### 人と会う時



- 会話をする時は、マスクを着用  
マスクを着用していても、十分な距離（1m以上）を
- 人と十分な距離をとる  
1m以上離れる  
屋外でも密接・密集を避ける

### 飲食する時



- 大人数での飲食は控える  
飲食は、マスクを外す時間が長くなりがち  
大人数の会食は大声になりがち
- 長時間の会食は控える  
会話をする時は、マスクを着用

### 帰省や旅行等、移動する時



- 基本的な感染防止策を徹底  
(マスク着用、換気、手指衛生、3密回避)  
乗用車など乗り物で移動する場合にも「換気」を
- 移動先での感染リスクの高い行動を控えましょう  
(マスクなしでの会話、大人数や長時間の飲食など)

# Stay Safe This Golden Week

With the arrival of spring, it is tempting to be out and about in the nice weather. But the on-going COVID-19 pandemic means that caution is still necessary. The Omicron strain is highly contagious and cases of post-vaccination infections (ie breakthrough infection) have been reported at the university.

So this Golden Week – with people movement especially high – please remember to continue practicing basic infection prevention measures to keep yourselves and those around you safe.

## When travelling or returning home:



- be aware of the COVID-19 infection situation and guidelines at your destination
- make note of where you go and who you meet, in case contact tracing is necessary
- if you're travelling in a closed vehicle, such as a bus or car, make sure it's properly ventilated

## When meeting up with friends and family:

- it is safer to avoid large gatherings, especially where there's prolonged eating, drinking or singing involved
- keep your mask on when having a conversation
- take special care when meeting vulnerable people, such as the elderly or those with underlying health conditions



## If you feel unwell:



- do not travel
- stay home and monitor your condition; seek medical attention if necessary
- if you are unwell after the holidays, do not go to school or work
- contact your department about joining classes online or working remotely from home

In all situations, please always wear a mask, wash your hands frequently and thoroughly and avoid the 3Cs (closed spaces, crowded places and close-contact settings.)

Have an enjoyable but safe Golden Week break. See you after the holidays!