

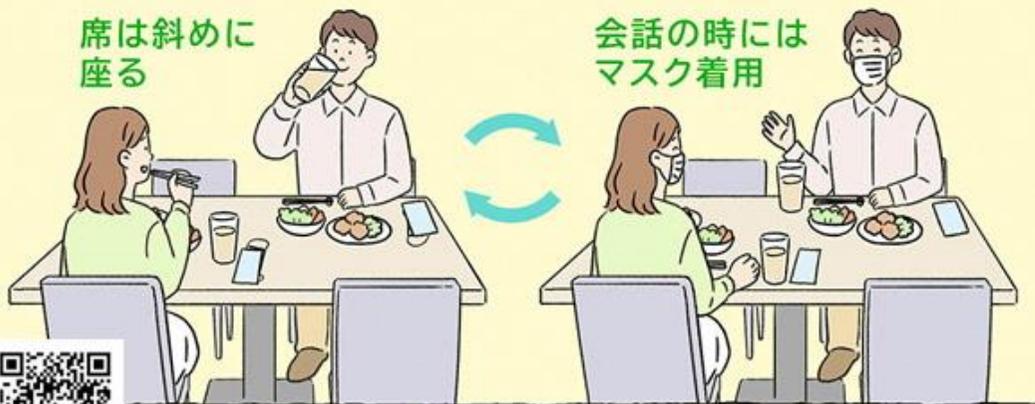
感染リスクを減らす昼食などの時の工夫について



感染リスクの低い会食の工夫を

席は斜めに座る

会話の時にはマスク着用



詳しくは、[内閣官房 5つの場面](#) [検索](#)

『普段会わない人と会うことで感染はどう広がるか？』

家族など頻繁に会う人とは、同じ空間で飲食する等、普段から、共通の関係性（ネットワーク）を形成しています。仮に、その中に1人感染した方がいたとしても、ネットワークの外にいる人と会わなければ、そのネットワークの中で感染の拡大は完結し、感染がほかのネットワークに広がることはありません。

普段会わない人は、この基本的なネットワークの外にいる人です。そのため、普段会わない人と会うと、外のネットワークから感染を受ける、又は外のネットワークに感染を広める可能性があります。

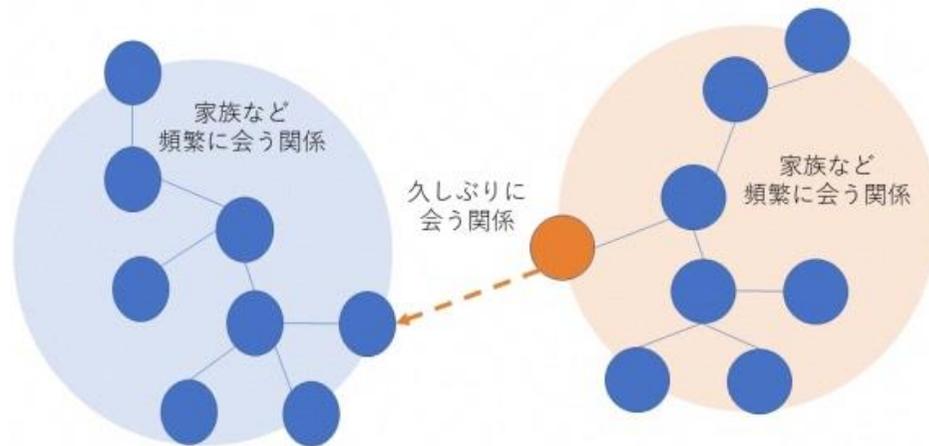
特に、感染者が増加しているときに、多くの普段会わない人と接すると、ほかのネットワークへ感染が広がる可能性は高まります。

『外食をする時に注意したいポイント』

- ① 少人数・短時間で、なるべく普段一緒にいる人と食べる。
- ② 箸やコップを使い回さず、一人ひとりで使う。
大皿盛りのメニューの注文やシェアをしない。
- ③ 座の配置は斜め向かいに、正面や真横はなるべく避ける。
- ④ 食べる時だけマスクを外し、会話の時はマスク着用する。
- ⑤ 換気が適切になされているなどの工夫をしているお店を選ぶようにする。

ネットワークA

ネットワークB



普段会わない人と会うことによる感染ネットワーク拡大リスク ● 感染者