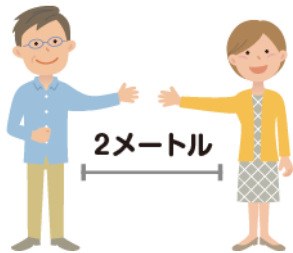


感染しない・感染を広げない
あなたとあなたの大切な人を守るための「新しい生活様式」

感染防止の3つの基本

① 人と人との距離をとる



- できるだけ2m離れよう
(最低1m)

② マスクの着用

水分補給も
しっかりと



- 症状がなくてもマスクを着用
- 話すときは正面を避ける

③ こまめな手洗い



- 石鹸で30秒
- 帰宅時は手や顔を洗う

日々の暮らしの感染予防



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

- 咳エチケット
- こまめに換気
- 3密（密集・密接・密閉）回避
- 毎朝、体温測定・健康チェック
- 発熱等の症状がある場合は、無理せず自宅で療養

買い物

- 少人数で、すいた時間に
- 計画を立て短い時間で

食事

- おしゃべりはなるべく控えて
- 対面でなく横並びで

運動

- 広い場所でゆっくりと
- ジョギングや散歩は少人数で

移動

- 感染流行地域の行き来は控える
- 帰省や旅行は控えめに

公共交通機関

- 混雑する時間は避ける
- 徒歩や自転車利用も併用

仕事

- テレワークや時差出勤
- 換気とマスクを

※熱中症予防のため、こまめに水分補給をし、暑さを避け、部屋の温度調整や涼しい服装を心がけてください。
厚生労働省「新しい生活様式」より