

これからは **新しい生活様式** で予防に取り組みましょう!

三密を避けましょう



密集



密閉



密接

毎朝の体温測定をして
健康チェックを
しましょう



こまめに
換気をしましょう

買い物は一人、
または少人数で
お店が空いている
時間に行きましょう



急ぎではない買い物は
通販を利用しましょう



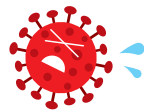
どこへ出かけたか
誰と会ったかなど
メモしておきましょう



感染予防のためにできることは?

一般的な感染症対策や健康管理を心がけましょう

- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活をしましょう
- バランスの良い食事をとり、免疫力を高めましょう
- 家の中で軽い体操やストレッチなどをして運動不足を防ぎましょう
- マスクを正しくつけましょう
- 咳エチケットを守りましょう
- 外から戻ったら手洗いとうがいをしましょう
- 人混みを避け、不要な外出を控えましょう



最新情報はこちらから! スマートフォンでQRコードを読み込んでアクセス!

新型コロナウイルスに 関する最新情報

厚生労働省のホームページを
ご覧ください



「帰国者・接触者 相談センター」

各都道府県が公表している
ページをご覧ください

