

新型コロナウイルスから自分と地域を守るために

「コロナと共に生きる生活」の実践

日常生活での基本的感染対策

- まめに手洗い、手指消毒
- 咳エチケットの徹底(外出はマスク着用)
- こまめに換気
- 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)
- 「3密」をさける
- 会話をするときは、対面を避ける
- 感染が流行している地域への移動は控える
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておく
- 毎朝体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある時は無理せず自宅で療養



買い物

- 1人または少人数ですいた時間に
- 計画を立てて効率的に
- サンプル、展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶ際は前後にスペースを
- 電子決済を利用する
- 通販も上手に利用



食事

- 食事前には手洗い、うがいを
- 対面ではなく横並びで
- 大皿は避け、料理は個々で
- おしゃべりは控えめに
- お酌やグラスの回し飲みは避ける
- 持ち帰りやデリバリーも利用



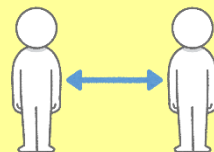
娯楽・スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ジョギングは少人数で
- 筋トレやヨガは自宅で
- 歌や応援は、距離をとるかオンラインで



冠婚葬祭や親族行事

- 大人数での会食は避ける
- 発熱や風邪の症状があれば参加しない



お互い手を伸ばしても届かないくらいの距離が理想的！

⚠️ マスクにより喉の渇きを感じにくくなります。熱中症予防のため、こまめに水分を補給しましょう。

⚠️ エアコンを利用する際も1時間に2回程度換気を行いましょう。