

新しい生活様式を取り入れていますか？

一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本

① 身体的距離の確保 ② マスクの着用 ③ 手洗い

- ・ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ・ 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- ・ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、
症状がなくてもマスクを着用
- ・ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う
(手指消毒薬の使用もOK)



※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、
体調管理をより厳重にする。