



## 1 身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ空けましょう。
- ・会話をするときは、できるだけ真正面を避けましょう。



## 2 マスクの着用・咳エチケット

- ・外出時や屋内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクを着けましょう。
- ・咳エチケットを徹底しましょう。



## 3 手洗い

- ・家に帰ったら、まずは手や顔を洗いましょう。
- ・30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- ・こまめに手を洗い、手指消毒もしましょう。



## 4 換気と加湿

- ・こまめに換気しましょう。
- ・風の流れることができるよう、2方向の窓を開けましょう。
- ・窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開けましょう。
- ・適切な湿度(40%以上を目安)を保つと効果的です。



## 5 3密の回避



密集回避



密接回避



密閉回避

## 6 適切な運動や食事

- ・免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事、適度な運動を心がけましょう。
- ・冬は夏に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心がけましょう。



## 7 健康チェック

- ・毎朝、体温測定しましょう。
- ・発熱や風邪の症状があるときは、無理せず、自宅で療養しましょう。



## ※発熱等がある場合の受診方法

①かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話してください。

②かかりつけ医等最寄りの医療機関に連絡できない場合は、受診・相談センター(TEL 0570-052-092)に電話してください。

※診療・検査医療機関を案内します。  
※検査の可否は、医師が判断します。