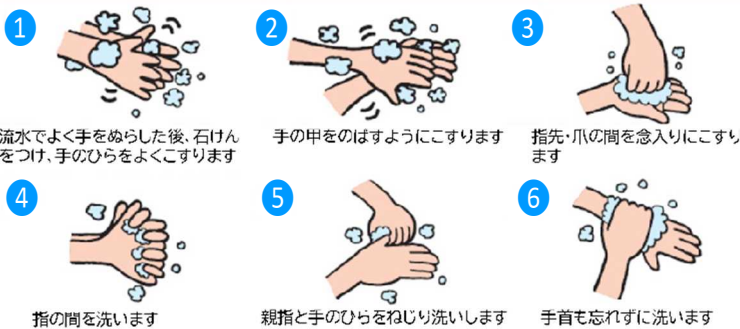


感染拡大を防ぎ、あなたと、身近な人の命を守るため、 うつらない・うつさない 習慣を徹底しましょう

① 手洗い・手指消毒を徹底しましょう

- ・家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。
できるだけすぐに、着替え、シャワーを浴びましょう。
- ・手洗いは30秒程度、水と石けんで丁寧に。
- ・手洗い後、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※ウイルスが付着した手で目や口、鼻を触ると、ウイルスは粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えます。ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができません。表面に付着するだけと言われています。石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、有効です。



② 人との間隔を、2m（最低1m）あけましょう

- ・会話は、できるだけ真正面をさけましょう
- ・症状がなくてもマスクを着用、咳エチケットの徹底、こまめに換気。

※気温、湿度が高いなかでのマスク着用は、熱中症に気を付け、いつも以上に、こまめな水分補給に努めましょう



③ 症状がある場合は、外出自粛を徹底しましょう

- ・毎朝の体温測定。発熱、または、かぜ症状がある場合は、自宅で療養しましょう。
- ・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ときは、体調管理をより厳重に。

- 人との間隔をあけて
- 対面での打ち合わせは、換気とマスク
- テレワークやローテーション勤務、時差出勤でゆったりと
- 会議や名刺交換はオンラインで



- 少人数で、すいている時間に
- レジに並ぶときは、間隔をあけて



娯楽・スポーツ

- 公園利用は、すいた時間、場所を選びましょう
- ジョギングや自転車も少人数で、間隔をあけて
- マスクを着用した状態で、息が上がるほどの運動は避けましょう



外食

- 大皿での取り分けをさけて、料理は個々に注文
- 会話は控えめに



医療関係者や感染された方、その家族などに対する中傷や差別は、絶対にやめましょう。

最新情報は、県ホームページで確認いただけます

