



感染症対策を徹底して

じぶんを守ろう



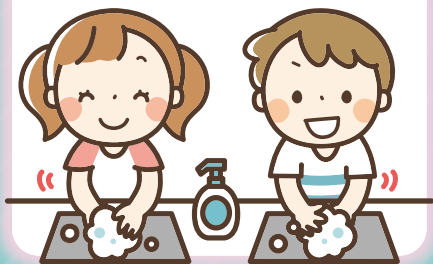
みんなを守ろう



1人ひとりの感染予防の徹底がウイルス感染の拡大を防ぎます!

手洗い

感染症対策の基本はこまめな手洗いから。



うがい

うがいも効果的!!
外出後は必ず。



検温

毎日の朝夕の
体温測定で
自己管理を。



マスク

咳エチケットや
飛沫の遮断に。
正しいマスクの
着用を!!



消毒

アルコール消毒薬
などを使おう。
ドアノブや
手すりにも。



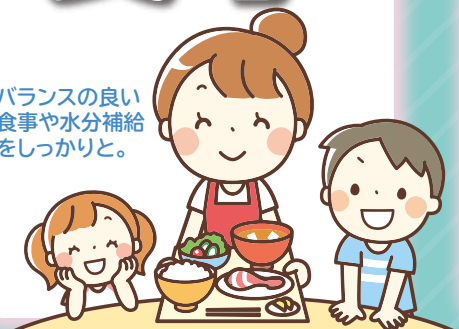
換気

こまめな
換気で空気を
入れ換え。



食事

バランスの良い
食事や水分補給
をしっかりと。



休養

十分な睡眠を
とって免疫力を
アップ!!



密に注意

人混みや大人数が集まる
密閉・密集・密接な空間は避ける。

