

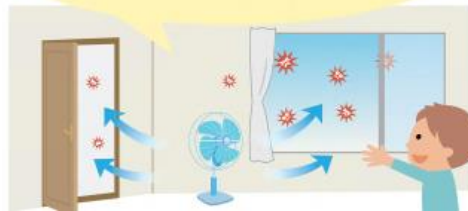
「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。

新型コロナウイルス感染症から、
あなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直してみましよう。

窓やドアを開け
こまめに換気を!



他の人と
十分な距離を取る!



会話をするときは
マスクをつけましよう!

5分間の会話は1回の咳と同じ



買い物は1人または
少人数で空いている時間に



ウォーキングや散歩は大丈夫!でも少人数♪
公園も空いた時間で遊んでね



筋トレや介護予防
運動は自宅で動画を活用



手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



(参考文献) 森功次他: 感染症学雑誌.80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング

外から帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時

