

# 「密閉」「密集」「密接」しない！

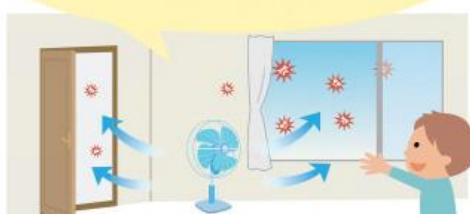
●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！

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。

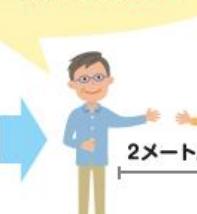
新型コロナウィルス感染症から、

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ょう。

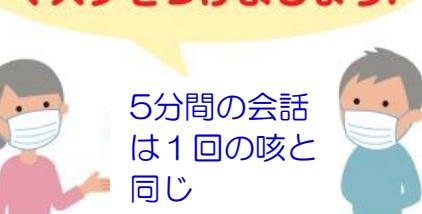
窓やドアを開け  
こまめに換気を！



他の人と  
十分な距離を取る！



会話をするときは  
マスクをつけましょう！



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

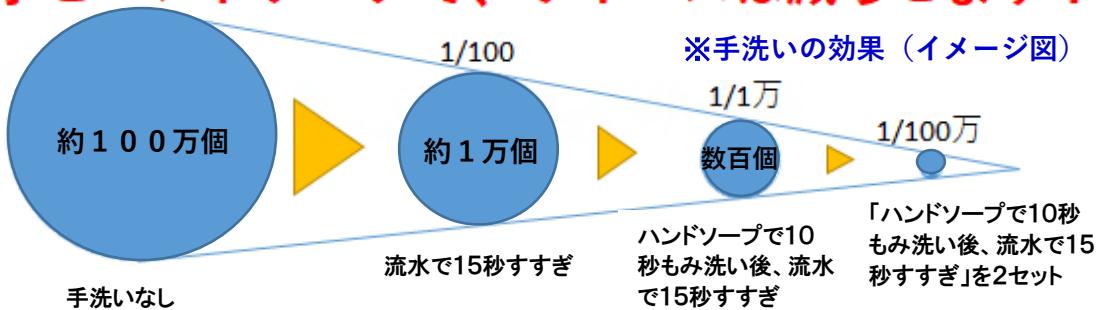


筋トレや介護予防運動は自宅で動画を活用



## 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



【三宅村役場 福祉健康課健康係】