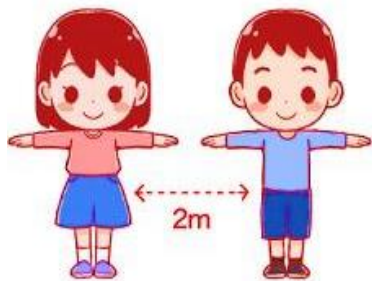




「新しい生活様式」を実践しましょう！

日常生活での基本的な感染対策



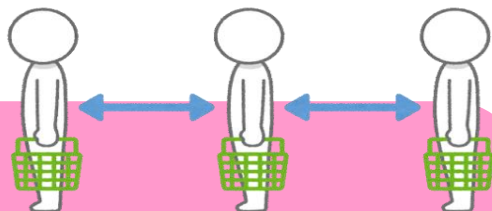
ソーシャルディスタンス

- こまめな手洗い、手指消毒
- 咳エチケットの徹底（外出時はマスク着用）
- 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）
- 「3密（密閉・密集・密接）」を避ける
- 会話をするときには、可能な限り対面を避ける
- 感染が流行している地域への往来は避ける
- 口腔ケアで感染予防
- 毎朝、体温測定



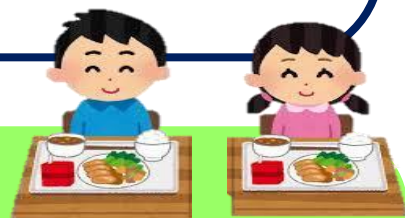
買い物

- 1人、または少人数で空いた時間に
- 計画をたてて素早く済ます
- 展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後をあける
- 電子決済、通販の利用



食事

- 対面ではなく、横並びに座る
- おしゃべりは控えめに
- 大皿は避けて、料理は個々に
- お酌、回し飲みは避けて
- 持ち帰り、デリバリーの利用
- 屋外空間で気持ち良く
- 多人数での会食は避けて



娯楽・スポーツ

- 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ジョギングは少人数で
- すれ違う時は距離をとって
- 筋トレやヨガは自宅で
- 狭い部屋での長居は避ける
- 歌や応援は距離をとるか、オンラインで



その他

- 歯みがきは口を結んで飛沫感染対策を
- 毎日体温を測る
- 風邪等の症状があるときは、外出しない



毎日の体調管理に気をつけましょう

みんなで実践しよう！



「新しい生活様式」

「うつらない」「うつさない」ための感染予防対策を徹底しましょう！

日向市いきいき健康課 電話 66-1024（直通）52-2111（代表）

R2.8.3 作成