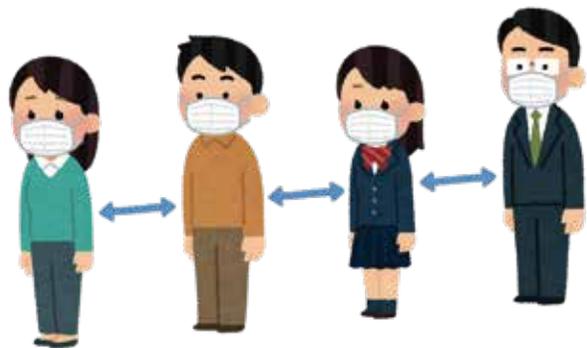


# 日常生活の中で気を付けること

～基本の行動を徹底して気を付けよう！～

## 必ず守る3つの基本行動！

人との距離は2m(最低1m)  
空け接触を減らしましょう



換気が悪く、人が集まる場合は感染リスクが高くなっています。人との距離を開け、密接する機会を避けましょう。

会話をするときはマスクを  
着用しましょう



咳やくしゃみ等の症状がなくても近距離での会話は感染を拡大させるリスクがあるとされています。会話をする際は必ずマスクをしましょう。

手洗いを徹底しましょう



水と石鹸で30秒程度しっかり洗うことが大切です。外から帰宅したとき、食事や調理の前など徹底して手洗いをしましょう。

## 意識して守る5つの行動！

- ・こまめに換気をしましょう。
- ・咳エチケットを徹底しましょう。
- ・体温測定や健康チェックを毎朝行いましょう。
- ・会話をするときはできるだけ真正面を避けましょう。
- ・発熱や風邪の症状があるときは自宅で療養しましょう。