

新しい生活様式で正しく予防しよう

一人ひとりが心がける感染対策



マスクをつけて咳エチケット



できるだけ2 m
(最低でも1 m)



お互いの距離を保とう



30秒かけて

こまめに手洗い



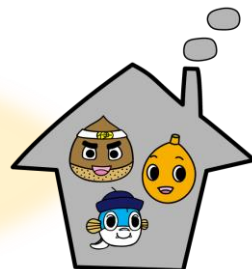
外出は控えめに

感染が流行している地域への移動は控えましょう。
帰省や旅行は控えめに。
誰と、どこであったか、のメモを取りましょう。



家で取り組む感染対策

こまめに換気をして、空気の入替えを。
毎朝体温測定、健康チェック。
帰ったらまず手や顔を洗って、着替えましょう。
食事はできるだけ大皿を避けましょう。
動画を見ながら、筋トレやヨガでリフレッシュ。
庭やベランダでアウトドア気分を楽しみましょう。



こんなことにも気をつけましょう

遊びに行くなら屋内より屋外を選んで、公園は少人数で空いている時間に。
会話をする時は真正面を避けましょう。
県内や近隣の感染状況に注意しましょう。
デリバリーやテイクアウトで外食気分。
通販を活用して、買い物の感染予防を。



ますます、いよし。



伊予市