



1 身体的距離の確保

・人との間隔はできるだけ空けましょう。

・会話をするときは、できるだけ真正面を避けましょう。



2 マスクの着用・咳エチケット

・外出時や屋内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクを着けましょう。

・咳エチケットを徹底しましょう。



3 手洗い

・家に帰ったら、まずは手や顔を洗いましょう。

・30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。

・こまめに手を洗い、手指消毒もしましょう。



4 換気と加湿

・こまめに換気しましょう。

・風の流れることができるよう、2方向の窓を開けましょう。

・窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開けましょう。

・適切な湿度(40%以上を目安)を保つと効果的です。



5 3密の回避



密集回避



密接回避



密閉回避

6 適切な運動や食事

・免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事、適度な運動を心がけましょう。



・冬は夏に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心がけましょう。



7 健康チェック

・毎朝、体温測定しましょう。



・発熱や風邪の症状があるときは、無理せず、自宅で療養しましょう。



※発熱等がある場合の受診方法

①かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話してください。

②かかりつけ医等最寄りの医療機関に連絡できない場合は、受診・相談センター(TEL 0570-052-092)に電話してください。

※診療・検査医療機関を案内します。

※検査の可否は、医師が判断します。

◆日本語以外の相談は、外国人向け新型コロナウイルス相談ホットライン(TEL 028-678-8282)に電話してください。