

～新型コロナウイルス感染症の予防につとめましょう～



＜ 健康管理 ＞

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

毎日本温を測定し、発熱がある場合は、外出を控えましょう。熱がなくても、かぜ症状があれば、おうちで休養しましょう。おうちで休養すれば感染拡大の予防にもなります。症状の回復も早いですよ。

＜ 咳エチケット ＞

咳・くしゃみをする時は、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使い、口や鼻をおさえることを心がけましょう。

②咳エチケット **3つの咳エチケット** 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

✕ 俯もせずに咳やくしゃみをする ✕ 咳やくしゃみを手でおさえる

○ マスクを着用する(口・鼻を覆う) ○ ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う ○ 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

① 鼻と口の両方を確実に覆う ② ゴムひもを耳に掛ける ③ 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 厚生労働省

厚労省 検索