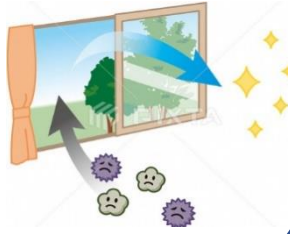


換気・湿度

- ・こまめな換気（1時間ごとに5～10分または常時窓を少し開放）
- ・台所や洗面所などの換気扇の常時運転
- ・加湿器を使った保湿など



家に帰ったら

- ・うがい、水と石けんで30秒以上の手洗い、顔も洗おう
- ・手指消毒は、15秒以上かけて手にすり込む（指先や手首も忘れずに）



食事

- ・食事の前には、手洗い・手指消毒
- ・食事時間をずらす、真正面は避けて横並びに座るなど工夫する
- ・食事は短時間で、会話を控える
- ・料理は大皿を避け、個々に盛り付ける
- ・取り箸は使い回さず、食器や箸・スプーンの共用はしないなど



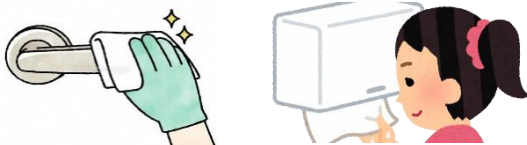
消毒・手洗い

- ・帰宅時、入社/退社時、食事の前、トイレの後などは手洗い・手指消毒の実施
- ・スマートフォン等は、家に帰ったら除菌シートなどで拭くなど



広げない

- ・トイレ、ドアノブ、電気スイッチ等を1日1回以上消毒する
- ・トイレ、キッチン、洗面所、お風呂等でのタオルの共用を避ける
- ・歯ブラシは個別に保管し、コップは別々のものを使う
- ・トイレではふたを閉めてから水を流す



健康管理など

- ・毎朝の体温測定、健康チェックの実施
- ・誰といつどこで会ったかをメモしておく
- ・体調が悪い家族がいるときは、家族全員がマスクを着用する
- ・買い物はできるだけまとめて、外出機会を減らす など



発熱など気になる症状があるときは、「かかりつけ医」か「発熱等受診・相談センター（TEL0795-42-9436）」にすぐ相談！

STOP!
コロナ差別

新型コロナウイルス感染症については、正確な情報を入手し、人権侵害につながることはないよう、冷静な行動をお願いします。