

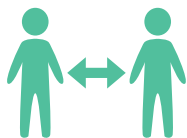
# 冬の感染防止対策 7つの基本

皆さま一人ひとりの感染症対策が大切です!!



## 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。
- こまめに手洗い、手指消毒もしましょう。



## 4 換気と加湿

- こまめに換気をしましょう。
- 風の流れができるよう、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。



## 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。



## 発熱などがある場合の受診方法

- ①かかりつけ医など最寄りの医療機関に電話してください。
- ②かかりつけ医など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)に電話して下さい。