

# 新型コロナウィルス感染症の予防

- 帰宅後は、手や顔を洗い、できるだけすぐに着替えましょう。



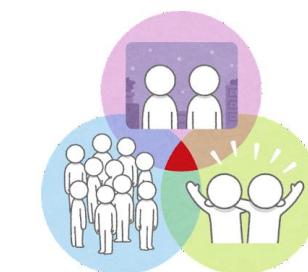
- 十分な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食事を心がけましょう。



- 普段の手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前、トイレ後、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後などにこまめに流水と石けんで手を洗ってください。



- 咳などの症状のある方は、マスク等の咳工チケットを行い、他の家族との接触は、できるだけ避けてください。



- 部屋の換気を、1~2時間に一度、5~10分程度窓を大きく開け、室内の空気を入れ換えてください。



上記感染防御対策は、変異株に対しても有効であるとされていますので、

皆様で取り組みいただき、家庭内感染を防ぐように心がけてください。