

# 新型コロナウイルス感染症の予防

- 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。



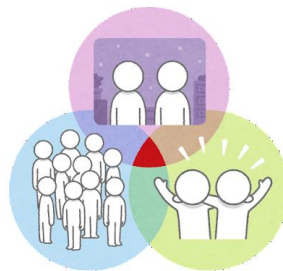
- 普段の手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前、トイレ後、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後などにこまめに流水と石けんで手を洗ってください。



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



- 家庭内でもできるだけ三密の回避と喫食時会話を抑えるよう注意してください。



- 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。