



02-05 | 情報ひろば

・地域ふれあい講座・市民コー
ディネート講座

06 | 7月のカレンダー

<新しい生活様式>

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>こまめに換気 Ventilate frequently</p> | <p>マスクをしよう 屋内では症状がなくても着用 Wear a mask</p> <p>気温・湿度が高い日は 熱中症に注意!</p> | <p>こまめに手洗い・手指消毒しよう 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に Wash your hands frequently</p> <p>30s</p> <p>家に帰ったらまず 手や顔を洗い、すぐ 着替えるか、シャワー を浴びよう!</p> | |
| <p>3つの密(密閉・密集・密接)を避けよう Stop "3C(Closed spaces, Crowds, Close contact)"</p> | | <p>買い物は少人数・短時間で Shop in a small group quickly</p> | <p>通販やデリバリーの利用 娯楽もオンラインを活用 Use online shopping or delivery services</p> |
| <p>人との間隔はできるだけ2メートル空けよう 会話や食事のときは真正面を避けて Keep a distance of 2meters</p> <p>2メートル</p> | | <p>免疫力アップでウイルスに負けない身体をつくろう Boost your immune system</p> <p>外で運動する なら空いている 場所・時間で</p> | |
| <p>発症したときのため 行動を記録 Keep records of your actions</p> | <p>毎朝、体温測定しよう Check your temperature every morning</p> <p>風邪気味なら休もう</p> | | |

©SHINOBU ARIGA

感染予防のために、一人ひとりができること。

緊急事態宣言は解除されましたが、まだ私たちは新型コロナウイルス感染症流行以前の生活には戻れません。ワクチンが開発されるなど根本的な解決策が示されるまでは、「新型コロナウイルス感染症」を常に意識し、感染対策を続けていく必要があります。これからの暮らしの中で、感染拡大を防止するための生活習慣を、一人ひとりが確実に実践していきましょう。

家庭保存版

この表紙を切り取って、よく見る場所に掲示しましょう。

問 健康づくり推進課 ☎内線1741~1746

参考：厚生労働省ホームページ



詳しくはこちら