

健康な生活を送るために

『咳エチケット』『手洗い』『3つの【密】を避ける』が基本です！

病原体が体の中に入る経路を遮り、病原体が体の中に入りやすい環境を避けること予防につながります。


ひまつ 飛沫感染

くしゃみや咳のしぶきに含まれるウイルスを直接吸い込む



せつしょく 接触感染

ウイルスがついたものを触った手で、顔（目・鼻・口）を触る



3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面




がやがや

せきエチケット

マスクを使う以外にできること

なっさの時は
そででおおおう

ティッシュで
鼻と口をおおおう
使ったティッシュは
ふた付きゴミ箱に捨てる




手洗い

石けんを使う！

調理や食事の前、
トイレの後、
外出から帰った後
など、必ず手を洗う


アルコール手指消毒液は、
手洗いができない時、



※マスクの表面には病原体がついていると考え、触ってしまった時は、手を洗いましょう！

※布マスクを使ったときは、1日1回 必ず洗濯します！

布マスクは、感染している人からの飛沫を防ぐ効果は期待できないので、過信は禁物。
ただし、症状などがある人が、飛沫によって他人に感染させないために有効です。




私たちの体に備わる 病原体とたたかう仕組み『免疫』 『免疫』を高める 生活習慣を続けよう！

朝 昼 夜


まずは、栄養！

三食きちんと
食事をする



しっかり睡眠！

睡眠時間確保のために、
時間の使い方（3点固定）
を見直そう

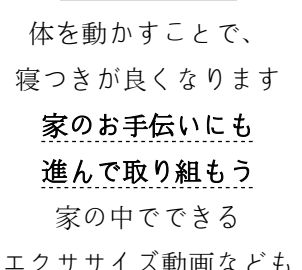


適度な運動！

体を動かすことで、
寝つきが良くなります

**家のお手伝いにも
進んで取り組もう**

家の中でできる
エクササイズ動画なども
上手に活用しよう



上手に気分転換！


自分に合った方法を
さがそう



長いつめは切りましょう！

爪の間は手洗いをしても、洗い残しが多く、
病原体がついたままになりやすい

湯船につかると体も心もリラックスできます



冷静な行動を

新型コロナウイルス感染症の拡大とともに、感染者に対する誹謗中傷や、心無い書き込み等が SNS 等で広がっています。また、感染者の治療にあたっている医療機関関係者の家族が差別にあった、との報道もされています。誤った情報による不当な差別、偏見、いじめ等があらはなりません。

隔離や治療を余儀なくされた人々や、その周辺の方々の困難や、偏見や差別の対象となった人の苦しみに寄り添えるように、不確かな情報に惑わされて人権侵害につながることを避け、正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

