

ひとり おこな よぼうたいさく
一人ひとりが行う予防対策



ぞと かえ
外から帰ったら
てあら
手洗い・うがい
をする

アルコール
しょうどく て ゆび
消毒で手や指
しょうどく
の消毒をする



きそくただ
規則正しい
せいかつ おく
生活を送り、
きゅうよう じゅうぶん
休養を十分に
とる

ひと おお
人が多く
あつ
集まる場所
い
には行かない

しつない てきど
室内の適度な
しつと かんき
湿度・換気に
つと
努める



バランスのとれ
しょくじ てきせつ
た食事と適切な
すいぶんほきゅう き
水分補給に気を
つける



せき
咳エチケットも わす
れずに！

