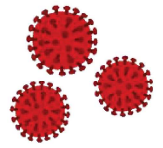


# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスに<sup>ま</sup>負けない！



～ みんなで心<sup>こころ</sup>がけよう 感染<sup>かんせん</sup>予防<sup>よぼう</sup>の7か<sup>しょう</sup>条 ～

み

ん

## みんなの食べ物<sup>たもの</sup>はひとりずつ<sup>わ</sup>に分けよう

大きなお皿にたくさんのお菓子などを入れて、みんなで取るのはやめましょう。  
自分のものを食べるのは自分だけ。友達と交換したりするのもやめましょう。

な

## 流<sup>なが</sup>れる水<sup>みず</sup>と石<sup>せつ</sup>けんで、しっか<sup>て</sup>り手洗<sup>てあら</sup>い

指先・指と指の間・手首まで丁寧に。水で洗えないときは、アルコール手指消毒も効果があります。外から戻った時、食べる前、咳・くしゃみ・鼻をかんだ後など、こまめに洗いましょう。

で

## 出<sup>で</sup>る咳<sup>せき</sup>・くしゃみのしぶき<sup>と</sup>を飛ばさない

咳やくしゃみが出るときは、マスクを着けましょう。  
マスクを着けていないときは、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、ひとからは顔をそむけましょう。



た

## 体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>測<sup>そく</sup>定<sup>てい</sup>を1日<sup>いち</sup>2回<sup>にかい</sup>して記<sup>き</sup>録<sup>ろく</sup>

体温を記録し、その変化に注意しましょう。体調管理上、目安になります。



い

## い<sup>ち</sup>つもと違<sup>ちが</sup>う体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>なら、お休<sup>やす</sup>みしましよ

熱がある、咳や鼻水が出るなど、体調が良くない時にはお休みしましょう。

さ

## 触<sup>さわ</sup>るところはこまめに消<sup>しょう</sup>毒<sup>どく</sup>

次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）や消毒用アルコール（70%）による拭き取りが効果的です。

（ドアノブ・テーブル・スイッチ・トイレ・遊具・本など。）

く

## 空<sup>くう</sup>気<sup>き</sup>の入れ替<sup>い</sup>え、1時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>ごとに

1～2時間に1回、5～10分を目安に新鮮な空気を入れましょう。