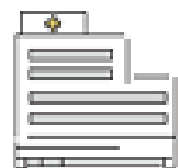


感染対策『5つの基本』

1



自宅療養 医療機関受診

- ・発熱・下痢・嘔吐・発疹などの症状が出てきた場合には、無理せず自宅で療養し、加えて体調がよくないときは医療機関を受診しましょう。
- ・高齢者や重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理を厳重にしましょう。

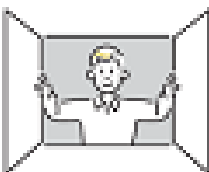
2



場面に応じた マスクの着用

- ・外出時はマスクを携帯し、マスクの着用を呼びかけられている場面では、できるだけ着用に応じましょう。
- ・咳エチケットの実施を心がけましょう。

3



換気 三密の回避

- ・不特定多数の人がいるところでは、換気をしましょう。
- ・人との間隔をあける、すいている時間や移動方法の選択、すいた場所の利用などによって、呼吸器感染症の感染リスクを下げることができます。

4



手洗い習慣

- ・食事前、トイレの後、家に帰った際などには、20～30秒程度かけて流水と石鹸で丁寧に手を洗いましょう。適切な手指消毒薬の使用も可能です。

5



適度な 運動や食事

- ・一人一人の健康状態に応じた運動や食事、禁煙など、適切な生活習慣を理解し、実行することが大切です。特に基礎疾患のある方は、かかりつけ医などのアドバイスを参考にして、体調管理に気をつけましょう。