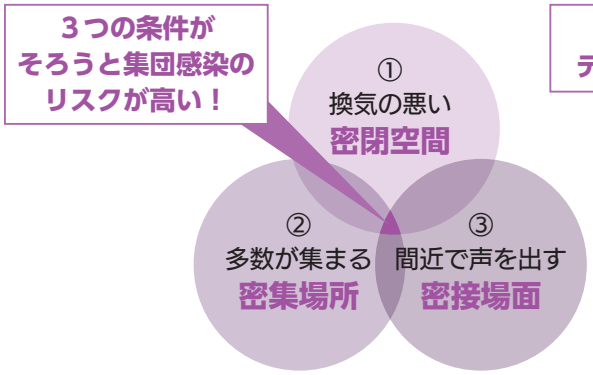
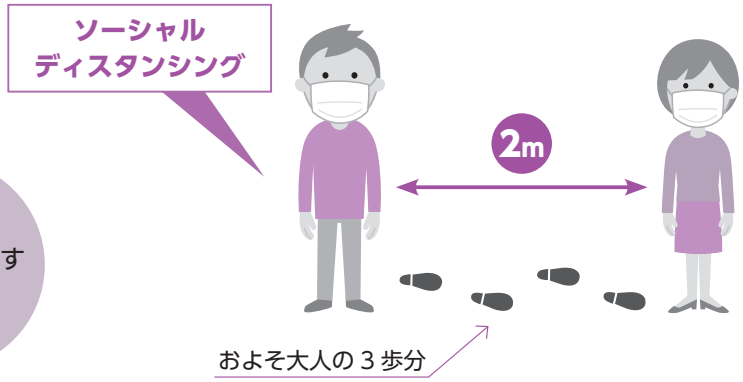
新型コロナウイルス感染症
次の流行に備えよう

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、まだ続いています。国内でも次の流行に備えて、感染予防策を継続しましょう。

3密を避けて人との距離をとりましょう！

感染を防ぐため、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間を避けます。人との距離はできるだけ2m（最低1m）とることが大切です。





★くしゃみや咳をするときは、咳エチケットをお忘れなく！

★流水30秒以上の手洗い、または手指のアルコール消毒も継続を！

新しい生活様式に移行することが必要です

- 屋内や会話するときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- 毎朝、体温測定。発熱やカゼの症状があるときは無理せず休む
- こまめに換気

- 買い物は１人または少人数ですいた時間に。通販も利用
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 公共交通機関では会話は控えめに、混んでいる時間帯は避ける
- 食事は持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用

高熱や強いだるさ、息苦しさがある場合は

各都道府県の帰国者・接触者相談センターに連絡

いきなり病院へ行かないで！

最新の正しい情報はこちら

厚生労働省のホームページ　「新型コロナウイルス感染症について」

内閣官房ホームページ　「新型コロナウイルス感染症の対応について」

厚生労働省の電話相談窓口　フリーダイヤル **0120-565653**

［受付時間］9:00 ～ 21:00（土日・祝日も実施）