

# 充分に感染予防をして活動しましょう

## 参加の前から注意したいこと

適切な  
食事・運動・睡眠で  
健康な体を維持

毎日体温を測います  
もちろん参加の日も  
測って参加します

熱がある、  
いつもと違う感じは  
参加しません!!

家族の体調  
不良も注意!

## みんなが集まる時には特に注意

手洗いと手指の消毒

2m  
相手との  
距離を取ろう

マスクの着用

適度な換気  
1時間に1度は換気をしましょう

## 日々の生活でもこんな事を注意しよう

ワイドショーを  
見過ぎちゃダメ!!  
不要な情報で混乱しちゃう

連絡を取り合しましょう  
遠くの家族や友人、お隣り  
サークルの仲間、誰でも良い  
から1日1回電話しよう。

面倒がらずに  
チャレンジしましょう

毎日の行動記録や  
参加者の記録を  
残しましょう

## マスクのつけかた

正しくつけて私もあなたも感染無し!!  
TPOに合わせ、不織布マスクや  
ウレタンマスクを上手に使おう



出典：厚生労働省 HP より



## 換気が不十分な場所では

懇親会や交流会、カラオケなどの  
実施は避けましょう。