



体調管理で  
ウイルスに強い  
からだづくり

ウイルスを  
持ち出さない  
持ち込まない

空いている場所は  
ウイルスも少ない

感染予防の取り組みを、  
日常生活の一部として取り入れていきましょう



出かける前      出先での行動      食事での行動      帰宅後

- 体調は、体温を測って数字でも確認
- マスクをいつでも外せるよう袋を持参
- 外出先の混雑状況は、事前にチェック

- 建物に入る時だけでなく、出る時も手洗いや手指消毒をする
- 人との距離は、今より1歩分多めにとる

- 飛沫が飛ぶので、向かい合わせの席を避ける
- 感染対策が万全なお店を選ぶ
- 混んでいたら、テイクアウトやデリバリーを活用する

- 家に帰ったらすぐに手洗いと洗顔を行う
- 一日の終わりには、いつでもどこに行ったか振り返る

いつでも欠かせない  
5つの取り組み

