

みんなで CHECK！感染防止対策！

▼ 換気・湿度

- こまめな換気（1時間ごとに5～10分または常時窓を少し開放）
- 台所や洗面所などの換気扇の常時運転
- 加湿器を使った保湿（目安：湿度50～60%）

▼ 手洗い・うがい・消毒

- 家に帰ったら、①水と石鹸で30秒以上の手洗い、②うがい、③顔洗い
- こまめな手洗い
 - ・帰宅後
 - ・咳やくしゃみをおさえた後
 - ・鼻をかんだ後
 - ・調理前
 - ・食事前
 - ・トイレ使用后
 - ・マスク等感染源と接触した後
- 個人用タオルを使用
- 使用した不織布マスクは、部屋に入る前に捨てる
- 手指消毒は15秒以上かけて手に擦り込む（指先や手首も忘れずに）

▼ 食事

- 普段会わない人との会食は避ける
- 真正面は避け横並びで座り、できれば時間をずらす
- 料理は大皿盛りを避け、個々に盛り付け
- 食器や箸、スプーン等の共用は避ける

▼ 健康管理など

- 毎朝と出かける前に体温測定し、健康チェック
- 接触確認アプリをダウンロード
- 風邪かなと思ったら迷わず受診
- 髪や顔を触らない、咳エチケットを心がける

