

新 型 コ ロ ナ 等 の 感 染 症 対 策 ！

～ 3 つの柱～



① 3密の回避

- 密閉空間
 - ・こまめに換気をしましょう。
 - ・冬は適度な保湿を！（湿度40%以上を目安）
- 密集場所
 - ・人と人との距離を取りましょう。
- 密接場面
 - ・密接した会話や発声は避けましょう。

② 新しい生活様式の実践

- 感染リスクが高まる「5つの場面」に気をつけましょう！
- 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫を！
 - ・箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- マスクの着用、咳エチケットの徹底
- 手洗い・手指消毒
 - ・30秒程度かけて水と石けんで丁寧に！

詳しくは
こちら→



③ 毎日の健康づくり

- 適度な運動
 - ・汗を軽くかく程度の運動で免疫力UP！
- バランスの良い食事
 - ・基本は毎食「主食1つ+主菜1つ+副菜2つ」です！
- 口腔ケア
 - ・寝る前のしっかり歯磨き、舌の掃除も忘れずに！

詳しくは
こちら→



詳しくは、県ホームページ等をご覧ください。

栃木県保健福祉部感染症対策課・健康増進課