

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！

詳しくはこちら
<https://corona.go.jp/proposal/>

●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！

●厚生労働省の接触確認アプリ(COCOA)の活用

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

●LINE『とちまる安心通知』の活用

「栃木県-新型コロナ対策パーソナルサポート」の友だち追加こちら↓

<https://liny.link/r/1654575425-XNyo7RNv?lp=DDhd7U>

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→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>