

## ～ 感染防止の3つの基本 ～

身体的距離の  
確保

最低1m、できれば2m、  
間隔をあげましょう

マスクの  
着用

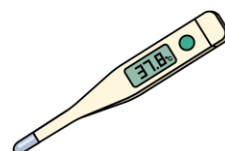
会話をするとき、屋内にいるときは  
症状がなくてもマスクをしましょう

丁寧な手洗い

石けんで10秒&  
流水で15秒を**2セット**

## 日常生活を送る上で気をつけること

- ① 丁寧な手洗いと咳エチケット
- ② 毎日自宅で体温を測って体調管理
- ③ 体調が悪いときは無理せず休む
- ④ 1時間に1回換気
- ⑤ 3密を避けましょう（**密閉・密集・密接**）



## みんなで集まる時に気を付けること

- ① 事業（作業）の前後では丁寧な手洗いをしましょう

（自宅に帰ってからも、手洗いうがいはお忘れなく！）

- ② 症状がなくても、マスクをつけましょう

- ③ 自宅で熱を測り、37.5 度以上の発熱や風邪症状がないか、出席名簿に記録しておきましょう

（風邪症状…咳・のどの痛み・頭痛・倦怠感・鼻汁鼻詰まり・腹痛・吐き気等）

- ④ 飲み物は持参しましょう。  
マスクを外す時はおしゃべりは控えめに…

（ついつい大きい声を出したくなりますがガマンガマン）

- ⑤ 1時間に1回は換気をしましょう  
2方向窓を開けて風を通しましょう
- ⑥ 皆が触る場所は、消毒しましょう  
(ドアノブ・机・椅子・スイッチなど)
- ⑦ 熱中症に気を付けましょう
- ⑧ 人との間隔を開けましょう  
(できれば2m、最低1m、声を出す時は2m以上)



**みんなで気をつけて  
健康を保ちましょう**

作成：松島町健康長寿課地域包括支援センター  
令和2年6月