

大切な人を新型コロナウイルス感染症から守るために

はじめよう!新しい生活様式

部屋 密閉を避ける

- 3密(密集・密接・密閉)の回避
- 部屋は定員の半分かくらいで広々と使おう



エアコンを
使用していても
こまめに
換気する

食事 密接を避ける

- 大皿を避けて、料理は個々にする
- 対面を避けて横並びで座る
- お酌、グラス等の回し飲みは避ける
- おしゃべりするときはマスクを着用する



冠婚葬祭・行事・仕事

- 多人数での会食は避ける
- 発熱、風邪の症状がある場合は参加しない
- オンラインや電話で打合せをする

買い物 密集を避ける

- 少人数ですいている時間に行く
- 計画を立てて素早く済ます
- レジに並ぶときは前後にスペースを広くとる
- 通販やテイクアウトを活用する



健康管理

- 毎朝の体温を測定する
- 発熱、風邪の症状があれば無理せず自宅で療養する
- 平常時から、かかりつけ医を持つ
- 健診受診で、基礎疾患対策をする!
- 秋以降には季節性インフルエンザの予防接種を受けよう



マスクを着用



こまめに
手洗い・うがい



清掃・除菌

移動

- 混雑する時間帯を避ける
- 感染が流行している地域への移動は控える
- 会った人や場所を記録する



娯楽、スポーツ

- 公園はすいた時間や場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用する
- 歌や応援は十分な距離を取るかオンライン
- すれ違うときは距離を取る
- 接触する競技は要注意!



2m



2m



2m



田原弁版ラジオ体操CDを配布中

自宅でも簡単に実施できます。

たはら健康マイレージ実施中

健康づくりに取り組み点数を貯めると、特典を手に入れることができます。

興味のある方は
ぜひ、健康課に
お問合せください