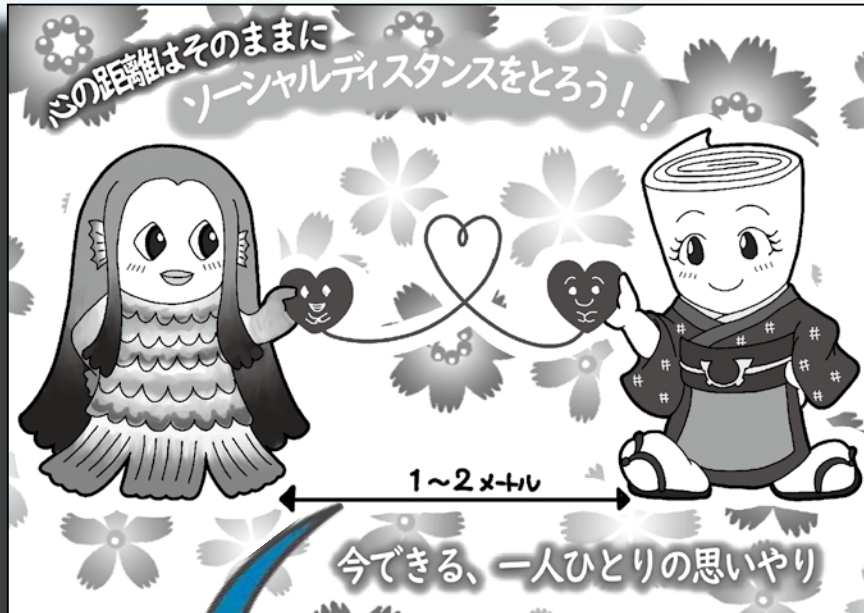


新しい生活様式を 取り入れよう！

～今、私たちにできることを考えましょう～



人との距離を取り、密を防ぐことにより感染予防ができます。友人と距離をとることは心苦しいですが、心の距離はいつでも隣です。

身の回りの消毒も忘れずに！みんなが触る箇所をこまめにふき取りして、感染拡大防止に努めましょう。アルコール、もしくは薄めた漂白剤などが効果的です。

また、不要不急の外出を避け、調子が悪い時は無理をせず、自宅で過ごしましょう。健康管理もしっかりして、ウイルスに負けない身体づくりをすることが大切です。気持ちも負けずに強い心で毎日！

出かけた後または作業後に「手洗い・うがい・消毒」をすることが大切です。菌を除去するため、習慣にしましょう。



暑い夏、マスクをし続けることは容易ではないでしょう。しかし、マスクも飛沫防止になりますので、運動や作業中以外は常に着用を心掛けましょう。ただし、熱中症には十分注意を。

そのほかにもできることを模索しつつ、新しい生活様式で毎日をお過ごしください。家族、友人等で話し合いをして決めるのも良いと思います。その際は、ソーシャルディスタンスを忘れずに・・・。