

第2波防止への挑戦！ はぴりゅうと一緒にコロナ感染予防



皆さん一人ひとりの自覚に基づいて、「**新しい生活様式**」や「**県民行動指針**」を実践しましょう。

①手洗い

- 水と石けんで丁寧に**30秒**（帰宅後、食事前は特に）

- 洗っていない手で、目・鼻・口を触らない



②マスクの着用

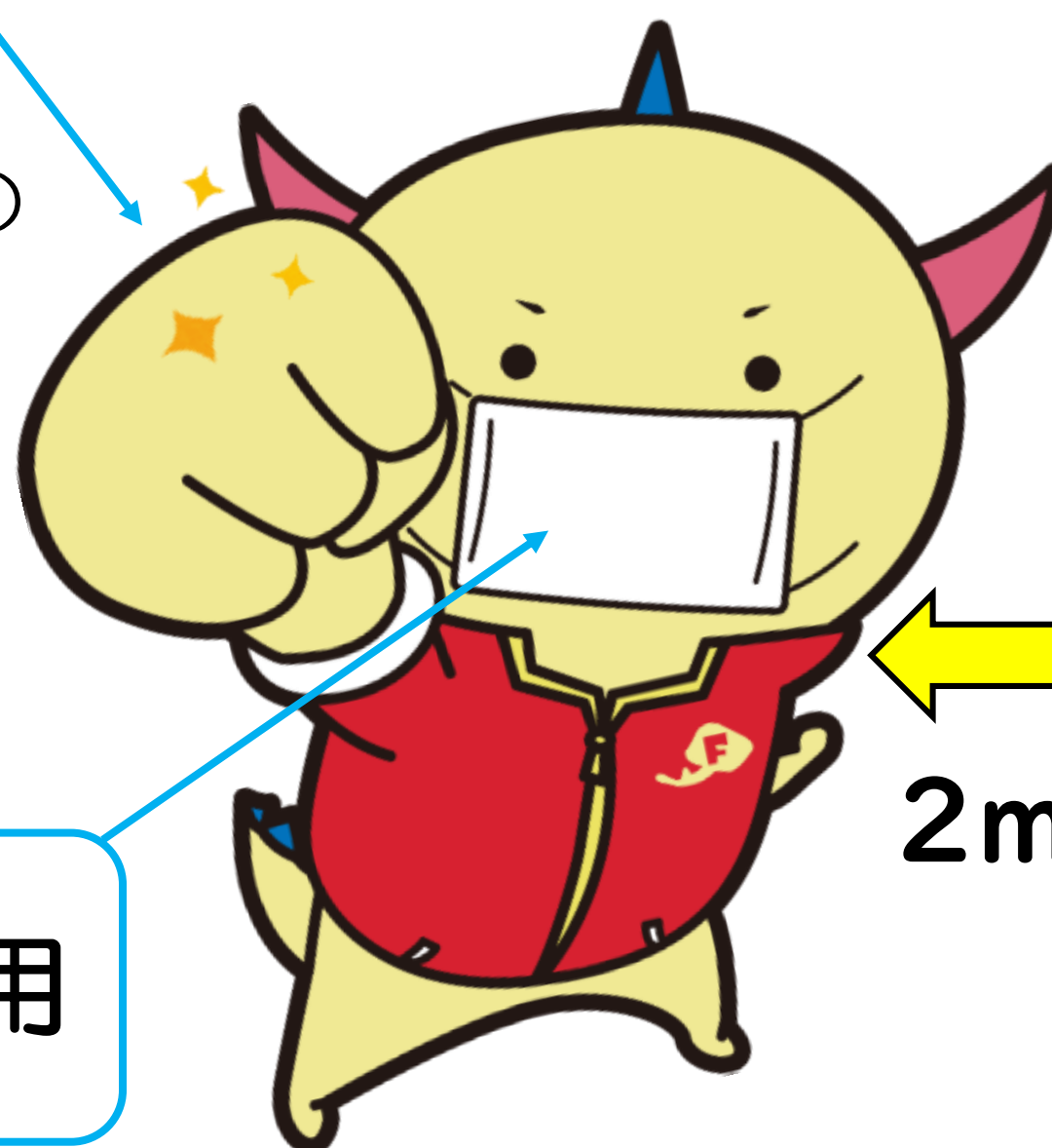
- 外した後は必ず石けんで手を洗う
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給
- 屋外で人が近くにいない時は外すことも可

熱中症
予防



感染予防 3つの基本

③距離をとる （3密を避ける）



2m



- 人との間隔は**2m**（最低1m）空ける
- 遊びに行くなら、屋内より屋外

生活シーンに応じて工夫しましょう

日常生活

- 毎朝の体温測定と健康チェック
→発熱や風邪の症状があれば外出しない
- こまめに換気（毎時2回以上、1回あたり数分間全開に）
- 誰とどこで会ったか、メモを



公共交通機関

- 隣の人と1席分空け、会話は控えめに
- 徒歩や自転車で健康的に

仕事

- テレワーク、ローテーション勤務、時差通勤の継続
- 会議・名刺交換はオンライン

買い物

- 少人数で、すいた時間に
- レジに並ぶ時は前後にスペースを
- 通販や電子決済も利用



食事

- 多人数の会食は控えめに
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- テイクアウト、デリバリーも利用

娯楽・スポーツなど

- お出かけするなら県内へ
- すいた時間、場所を選ぶ

