

家族を守るために

# 家庭で気を付けていただきたい

## 4つのポイント +1

ポイント①

家庭に持ち込まない



- ✓ 会食する際には**感染予防**をし、**いつも一緒にいる人と**

ポイント②

家庭内で  
拡げない



普段接しない人とのマスクなしでの会話をした場合や、風邪などの症状がある場合は、

- ✓ 食事の**時間をずらす**
- ✓ 部屋を**分ける**
- ✓ 同室で過ごす場合は**マスクの着用**

ポイント③

車の中でも  
感染対策を



- ✓ **適度な換気**  
(エアコンを外気導入にし、窓を開ける)
- ✓ **マスクを着用**

ポイント④

基本的な感染  
対策も十分に



- ✓ 帰宅時および**飲食前には手洗い**
- ✓ **咳エチケットの実践**
- ✓ **タオルの共有をしない**
- ✓ 部屋の定期的な**換気**
- ✓ こまめな**共有部分の消毒**

+1

コロナに負けない  
健康づくりを



- ✓ **栄養や休養**をしっかりとる
- ✓ **適度な運動**の実施
- ✓ **ストレス**をためない