

コロナ感染予防

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病
がん
心血管疾患 など

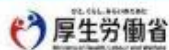


妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります



作成：令和5年2月10日

794 × 1,123



暑い場所を避けよう

日差しを避けて日かげや涼しい場所で
活動するようにしましょう

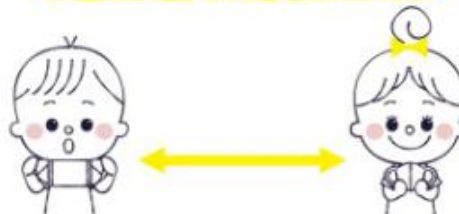


こまめな水分補給

のどが潤いていなくても
水分をとりましょう

熱中症予防

ねっちゅうしょうよぼう



人との間隔をあけてマスクをはずす

周囲の環境や人との距離に配慮しながら
マスクはこまめにはずして休憩をとりましょう

十分な睡眠

日ごろから体調管理を行い
熱中症になりにくい体をつくりましょう



エアコンや扇風機の使用

気温や湿度が高くなるのを防ぎ
室温を適度に下げましょう



涼しい服装

冷却グッズを利用したり
帽子や日傘などで暑さを調整しましょう