

マスクの着用	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 飲食店における飲食時も含め、人と会話をする際は必ず着用しましょう。 → マスクを着用していないときは人と会話をしない。</li><li>✓ できるだけ不織布マスクを着用しましょう。 → 一般的なマスクでは、不織布、布、ウレタンの順に効果があるといわれています。</li><li>✓ マスクをしていても最低1メートルは人との距離を取りましょう。</li></ul>
十分な換気	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 屋内などで人と一緒にいるときは、広い空間でも換気を徹底しましょう。 → 職場（会議室）やお店、教室（部室）や体育館、自動車の中など。</li><li>✓ 換気が不十分な密閉空間は避けましょう。</li></ul>
手指消毒 手洗い	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 適切なタイミングで行いましょう。 → マスク着脱の前後、食事準備の前、飲食の前、顔や口に触れる前後、トイレの前後、ドアノブ・スイッチ・パソコンなどの共用部分に触れた後 等</li><li>✓ 適切な方法で行いましょう。 → 手洗いは30秒程度かけ、水と石鹸で丁寧に。 → 手洗い後は清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取る。 → アルコール消毒は必ず手を乾かしてから使用</li></ul>
早めの受診	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 発熱やせきに限らず、のどの違和感や鼻水、だるさ、味覚・嗅覚の異常など、いつもと体調が違うときには、早めにかかりつけ医等にまずは電話で相談しましょう。 → 早期発見、早期対応が重症化予防と感染拡大防止につながります。</li></ul>

