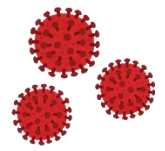


新型しんがたコロナウイルスにま負けない！



～ みんなで心こころがけよう 感染かんせん予防よぼうの7か条じょう ～

みん みんなの食べ物たものはひとりずつわに分けよう

大きなお皿にたくさんのお菓子などを入れて、みんなで取るのはやめましょう。
自分のものを食べるのは自分だけ。友達と交換したりするのもやめましょう。

な 流れる水ながと石けんみずで、しっかり手洗いせつ

指先・指と指の間・手首まで丁寧に。水で洗えないときは、アルコール手指消毒も効果があります。外から戻った時、食べる前、咳・くしゃみ・鼻をかんだ後など、こまめに洗いましょう。

で 出る咳で・くしゃみせきのしぶきを飛ばさないと

咳やくしゃみが出るときは、マスクを着けましょう。
マスクを着けていないときは、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、ひとからは顔をそむけましょう。



た 体温測定たいおんそくていを1日2回いちにちして記録かい

体温を記録し、その変化に注意しましょう。体調管理上、目安になります。



い いつもと違う体調ちがなら、お休みたいちょうしましょうやす

熱がある、咳や鼻水が出るなど、体調が良くない時にはお休みしましょう。

さ 触さわるところはこまめに消毒しょうどく

次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）や消毒用アルコール（70%）による拭き取りが効果的です。

（ドアノブ・テーブル・スイッチ・トイレ・遊具・本など。）

く 空気くうきの入れ替えい、1時間かごとにじかん

1～2時間に1回、5～10分を目安に新鮮な空気を入れましょう。