

1 「大切な5つを守る」 感染対策の実践のお願い

生活の中で、次の「大切な5つを守る」 感染対策を実践しよう！

日常を守る

エアコンをつけていても
定期的に換気



熱中症には注意し
会話する際は
マスク着用



わずかでも体調に
異変があれば
外出を控える



買い物はなるべく
混んでいない時間に



会食はなるべく
普段一緒にいる人と
人数を絞って短時間で
大人数は事前検査を



楽しい時間を守る

親族・友人の家
への宿泊では
換気・マスク着用徹底



職場の同僚・友人との
カラオケはなるべく控える
歌う際もマスク着用



普段会わない人との
旅行は
なるべく延期



イベントは
密にならない工夫や
延期できるものは
なるべく延期



高齢者等を守る

高齢者、基礎疾患のある方
出産間近の妊婦さんは
なるべく外出や
人との接触を控える
これらの方と会う際は特に注意



帰省時等に高齢者等
と会う際は事前に
検査やワクチン接種



子どもを守る

友人との
BBQ・ホームパーティー
会話する際はマスク着用



部活動前後の部室等での会話や
友人の家で遊ぶ時は
マスク着用



従業員/お客様を守る

在宅勤務や
オンライン会議の活用
時差出勤の導入



会食の場では
換気の徹底や
座席を4人以下
など工夫



大人数での会食
参加者に事前検査
を促す



入場者の整理など
混雑回避の
取組み

