

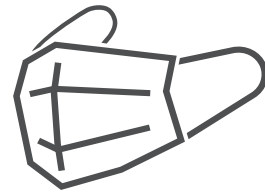
みんなでコロナウイルスを予防しよう!!

わたし しんがた よ ぼ う
私たちにもできる新型コロナウイルス感染症対策



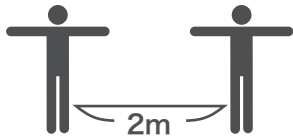
あら
しっかり手を洗う

石けんを使い流水で20秒以上かけて洗いましょう



ちやくよう
マスクを着用しよう

マスクの表面は触らないようにしましょう



きより
距離をとる

お互いに手を伸ばして
触れない距離を心がけましょう



おお ばしょ さ
人の多い場所を避ける

他者との安全な距離を保ちましょう



かんき
しっかり換気をする

ウイルスや菌は長時間
空気中を浮遊します



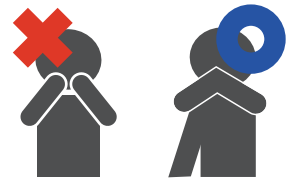
かぜぎみ
風邪気味なら休む

風邪症状のある場合は外出を控え
しっかり休みましょう



めはなくち さわ
目鼻口を触らない

外出中は触らないように
粘膜からの感染を防ぎましょう



せき ひまつ と
咳の飛沫を飛ばさない

咳やくしゃみをするときは手ではなく
肘の内側で口や鼻を抑えましょう



ね
よく寝る

しっかり寝て体を休ませましょう



た
よく食べる

健康的な食事を心がけましょう



うんどう
運動をする

適度な運動で健康的な体づくりを
心がけましょう



岡山県
COVID-19 情報

岡山県 新型コロナウイルス感染症対策サイト
感染者数の推移などに関する情報はこちら
<https://okayama.stopcovid19.jp>

