

新型コロナウイルス感染症とのお付き合い

- ① 「うつらないように」を基本に、
- ② 「**うつさない**」という気持で行動（症状なくても、自分は「感染している」と思って）
- ③ 「**自分は何ができるか**」、「**何をしてはいけないか**」を考えながら行動

外出時

- ④ マスク
- ⑤ 手洗い、洗顔（帰宅後）
- ⑥ 間隔保ち、3密避ける。換気もしっかり

毎日

- ⑦ 体温を記録（2-3回/日）
- ⑧ 行動を記録（行先、誰と会ったか）

政宗公?遺訓(仙台市長+よしかつ)

仙台市長のアイデアに
ちよと追加をさせて
いただきました。恐縮です

- だ** 大事な人を守るため、
- て** 手洗いしっかり30秒。
- ま** マスクはみんなのエチケット、
- さ** 3密さけて、換気もね。
- む** 無理せぬ生活⇒活力温存、
- ね** Netも活用、テレワーク。

* 人と人の接触回避が 終息に重要

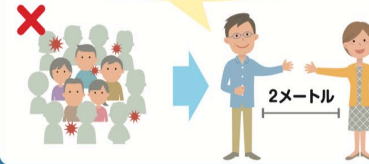


2021年
2月26日改訂

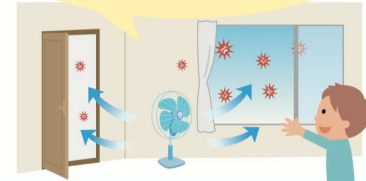
3つの咳エチケット



他の人と 十分な距離を取る!



窓やドアを開け こまめに換気を!



屋外でも密集するような 運動は避けましょう!

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫



飲食店でも距離を取りましょう!

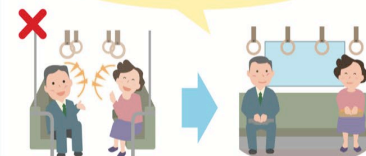
- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る



会話をするときは マスクをつけましょう!



電車やエレベーターでは 会話を慎みましょう!



詳細情報、
最新情報は
こちらから
(随時更新中)