

家族を守るために
家庭で気を付けていただきたい

4つのポイント  + 1

家庭に
持ち込まない



Point 1

家庭内で
拡げない



Point 2

車の中でも
感染対策を



Point 3

基本的な感染
対策も十分に



Point 4

コロナに負けない
健康づくりを



+ 1

Point 1

家庭に持ち込まない

これまでの感染事例では…

- 親戚大勢が集まって食事をし、家庭内で感染拡大
- 友人とクリスマス会。その後参加者が家庭内で感染拡大



予防するためには

✓ 会食は感染対策をした上で
家族や普段一緒にいる人と



Point 2

家庭内で拡げない

これまでの感染事例では…

- 風邪などの症状があったが、家族と同じ部屋で過ごし、家庭内で感染拡大
- 普段接しない人とマスクなしの会話（会食の場など）をし、家庭内で感染拡大



予防するためには

- ✓ 食事の時間をずらす
- ✓ 部屋を分ける
- ✓ 同室で過ごす場合はマスクの着用



Point 3

車の中でも感染対策を

これまでの感染事例では…

- 複数人の友人と車で出かけ、その後同乗者が家庭内で感染拡大



予防するためには

✓ **適度な換気**

(エアコンを外気導入にし、窓を開ける)

✓ **マスクを着用**



Point 4

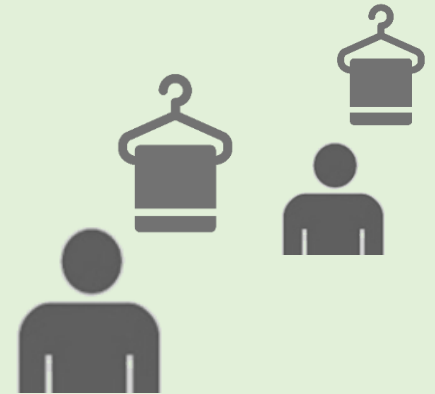
基本的な感染対策も十分に

これまでの感染事例では…

- 家庭内では、基本的な感染対策が不十分に



- ✓帰宅時および**飲食前には手洗い**
- ✓**咳エチケットの実践**
- ✓**タオルの共有をしない**
- ✓部屋の定期的な**換気**
- ✓こまめな**共有部分の消毒**



コロナに負けない健康づくりを

+ 1

✓ 栄養や休養をしっかりとる



✓ 適度な運動の実施



✓ ストレスをためない

