

## ～うつらない・うつさないために～

# 自分と周囲を守るため 感染症予防にご協力をお願いします！

新型コロナウイルス感染症予防対策を緩めることなく、手洗いや咳エチケットの励行、不要不急な外出を避ける等のご協力を引き続きお願いします。

**「換気の悪い密閉空間」で「人が密着」し「近距離での会話が行われる」場所**では感染が心配されています。（裏面をよくお読みください。）



バランスのとれた食事、適度な運動、休養、  
睡眠などで抵抗力を高めておきましょう！！

## 栄養・運動・睡眠など日頃からの健康管理が大切です！！

- ☆1日3食「主食、主菜、副菜」がそろったバランスの良い食事をとりましょう。
- ☆十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。
- ☆人混みをさけて、運動（散歩など）をしましょう。

## 受診の目安の症状がある場合は

県北健康福祉センター ☎0287-22-2679 へ相談しましょう。

☆3月18日に開催された「新型コロナウイルス感染症対策専門会議の見解」を参考に作成しました。なおこの内容はあくまでも現時点の見解なので、随時変更される可能性もあります。

**【新型コロナウイルス感染症対策本部 ☎92-1119】**