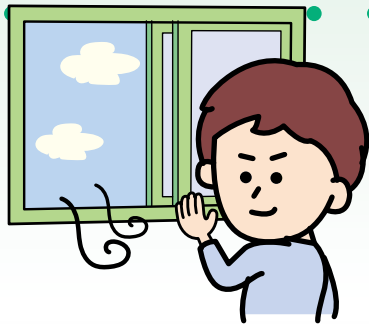


# 実践しよう!

感染しない・させないために、心掛けたり工夫したりして、国が示した“新しい生活様式”を日常生活に上手に取り入れてください。

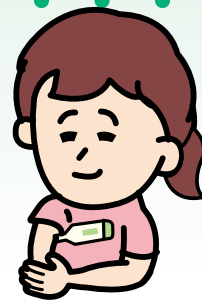


## 換気

こまめに空気の入れ替えを！複数の窓を開けると空気が流れやすくなります。

3つの条件がそろう場所は感染のリスクが高まります。これらの条件がそろう場所や場面を予測して避けてください。

## 三密を避ける

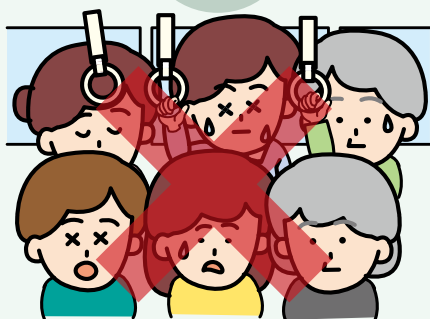


## 毎朝の健康チェック

検温などの体調管理を。発熱や風邪の症状があるときは、無理をしないで自宅で療養。

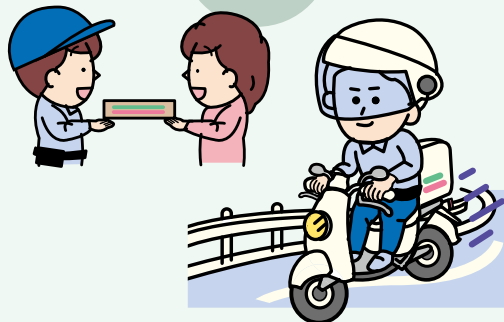
# あなたの暮らしの中でも…

## 公共交通機関の利用



- ・混んでいる時間帯は避ける
- ・会話は控えめに
- ・徒歩や自転車などの利用も併用する

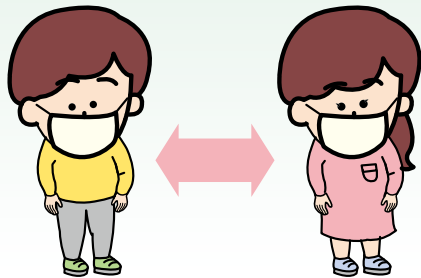
## 食事



- ・出前や持ち帰り、デリバリーも利用
- ・料理は大皿を避け、個々にいただく
- ・お酌、お猪口ちよこやグラスの回し飲みは避ける
- ・屋外空間で気持ちよく

みんなで！  
一緒に！

# 新しい生活様式を

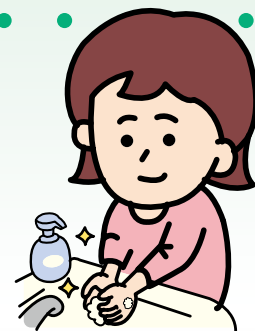


## 人と人の距離を 十分にとる

身体的距離の確保が感染の  
予防につながります。

口や鼻を覆い、飛沫が飛ば  
ないように注意！

## マスク着用・ 咳エチケット



## 手洗い

外出先からの帰宅時、調理  
前後、食事前など、こまめ  
な手洗いを！

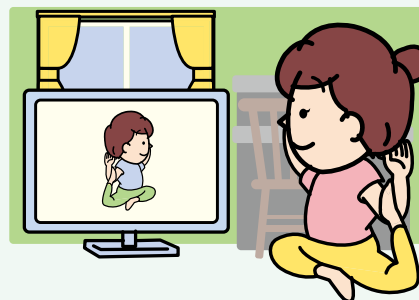
# 買い物や運動、食事など、

## 買い物



- ・一人または少人数ですいた時間に
- ・レジに並ぶときは前後にスペースを
- ・買う物を決めて素早く済ませる
- ・電子決済の利用
- ・展示品への接触は控えめに

## 運動や娯楽



- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・公園はすいた時間・場所を選ぶ
- ・歌や応援は十分な距離を確保するか  
オンラインで

特集

市民

市政

フ  
レ  
ゼ  
ン  
ト

生  
活  
情  
報

子  
育  
て

福  
祉  
・  
健  
康

被  
爆  
者  
援  
護

税

講  
演  
・  
講  
座

も  
よ  
お  
し

お  
し  
ら  
せ

募  
集