

緊急事態宣言期間中に私たちが気をつけること

目標：できる限り、人との接触を減らす

方法：生活に必要な最低限の外出（結果として人流の減少）

【注意してほしいこと】

- ① これまで感染してこなかったことに基づく油断は禁物
- ② マイクロ飛沫感染を防ぐことが重要
（十分な換気、感染防御効果の高い不織布マスクの着用）
- ③ 飲酒がなくても、食事中も含め、マスクのない会話は控える

【感染リスクの低い行動】

- ① すいた場所での健康維持に必要な運動（ジョギング、
- ② 混雑した場所や時間を避けた散歩や買い物