

# 新型コロナウイルス感染症を予防する ために、一人一人が気を付けること

手洗いやうがいをこまめに行う。

マスクを着用する。咳エチケットを習慣付ける。

定期的に換気を行う。

近距離での会話や大声を出すことをしない。

（2m以上の距離をあける）

睡眠、栄養、休養を十分にとる。

不要不急の外出をしない。

発熱や風邪の症状があるときは、自宅で静養する。