

1人ひとりが行うこと



手を洗おう

せっけんで30秒



咳エチケット

症状がなくてもマスク



換気をしよう

1時間ごとに

自分や大切な人を
守ろう

買い物のときは



お買物は少人数で

電子決済や通販の利用も



お買物も
ぎよりをとって

空いている時間に

おうちにいましょう



毎朝の体温チェック
旅行や帰省はオンラインで

新しい生活様式



新型コロナウイルス
感染症を
広げないために

屋外や飲食店では



公園も
ぎよりをとって

横並びに座ろう
大皿は避けて料理は個々に

まわりの人と行うこと



いまは、
ぎよりをとって

『心』はいつもそばに



密接をさけよう

おしゃべりは控えめに



密閉をさけよう

屋内より屋外で



密集をさけよう

広い場所で

新型コロナウイルスの
相談・受診の目安

発熱、せきなど軽い
風邪の症状がある

強いだるさ、息苦しさ、
高熱がある

症状が続く場合（4日以上は必ず）

高齢者、糖尿病や心不全、呼吸器疾患の
持病がある人、透析患者、妊婦、
抗がん剤などを使用している人

すぐに相談を！

すぐに相談を！

感染の疑いがある人の相談窓口

名寄保健所 ☎01654-3-3121

道地域保健課 ☎011-204-5020

※医療機関へ受診する際は、事前に電話連絡をしてください