

# 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

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  
きよりをとって

空いている時間に

## おうちにいましょう



STAY HOME  
大切な命を守るために



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



3つの「密」をさけよう

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  
きよりをとって

横並びに座ろう  
大皿は避けて料理は個々に

## まわりの人で行うこと



いまは、  
きよりをとって

『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



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

症状が続く場合（4日以上は必ず）

強いだるさ、息苦しさ、  
高熱がある

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