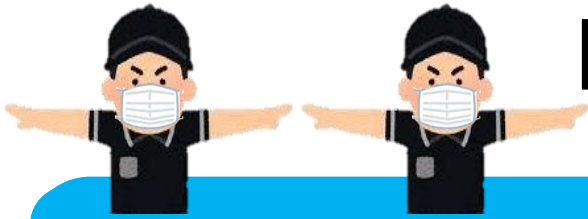


# やってみよう！ 新しい生活様式

## 【4原則】



### ① 身体的距離の確保

- 人との距離は2m（最低1m）  
→両手を広げて隣の人に当たらない距離。
- 会話の際は、可能な限り真正面を避ける。



5分の会話は  
1回の咳と一緒に

### ② 症状がなくても、マスクの着用

- 外出するときや屋内にいるとき、会話をするときにも、マスクの着用を！

こまめに水分を  
(マスクで、のどが湿り、忘れがちになります)



※屋外で、十分な距離（2m以上）がとれる場合は、マスクを外してよいとされています。

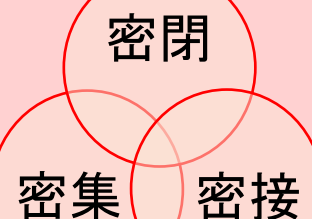
### ③ 丁寧な手洗い

- 外出中もこまめに実施。
- 手洗いは、水と石鹼で30秒程度かけて丁寧に。
- 洗い残しの多い指先・手の間・親指・手首も忘れずに。



### ④ 3密の回避

- 密集、密接、密閉が1つでもあるところは、なるべく避ける！  
3つ重なる場所は特に回避！



換気は30分に  
1回以上・数分程度