

不要不急の外出は避けましょう！

新型コロナウイルス感染予防

～「感染しない」「感染させない」ために～

3つの密（3密）を避ける

新型コロナウイルスへの対策として、集団の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないように工夫しましょう。

<p>換気の悪い 密閉空間</p>	<p>多数が集まる 密集空間</p>	<p>間近で会話や発声をする 密接空間</p>
 <p>ポイント 日中はこまめに室内の換気 (30分ごとに1回以上、窓や扉を 数分程度開ける)</p>	 <p>ポイント ・人混みを避ける。 ・呼気が激しくなる室内運動は避ける。</p>	 <p>ポイント 近距離での会話、大きな声を出す、 歌う等を避ける。</p>

正しい手洗い・咳エチケットの徹底



石鹸をつけ、爪の間や親指の付け根など、細かいところまでしっかり洗いましょう。



マスクを着用する ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

気になる症状が出たら・・・



宮城県の相談窓口(コールセンター)
 電話 **022-211-3883**
022-211-2882
 受付時間：24時間（土日祝日も実施）