

感染予防の基本 「ま・つ・え・じょ・う」



ま

まめに 手洗い

- ・帰宅したら まず手や顔を洗う
- ・石けんと流水で30秒程度、手を洗いましょう



つ

つけよう マスク

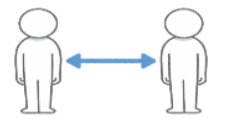
- ・外出時、お話しする時、マスク着用は身だしなみ (夏場は熱中症予防のため、時間を決めて水分補給忘れずに)



え

縁(えん)はそのまま、3密さけて

- ・人との距離は できるだけ2m(お互い手を伸ばして当たらない程度) 最低1mあける
- ・感染流行地域への、不要不急の移動は控えましょう
- ・3密になる場所への外出は、控えましょう



じょ

上手(じょうず)に 換気 を

- ・自宅の換気を目安：1時間に2回、5-10分程度、風の流りができるように2か所開放



う

ウイルスに負けない 健康管理

- ・毎日の体温測定から“るるくる”を始めましょう
- ・発熱、風邪症状などがあるときは、無理をせず 予定の変更や、自宅療養しましょう
- ・屋内生活の新しい楽しみを見つけたり、混む時間をさけて 散歩や運動するなど、心身をリフレッシュしましょう
- ・医療機関への受診は、まず電話をしてから
- ・電話・オンライン診療の情報はこちらから →



松江市ホームページ
 >新型コロナウイルス感染症
 >健康・医療
 >医療機関の受診・相談

◇健康に関するご相談は ☎0852-60-8156 または 60-8154

(平日・受付時間 8:30~17:15)

松江流「新しい生活様式」について、松江市公式YouTubeで動画でご覧いただけます。



松江市 健康推進課 ☎(0852)60-8162
 (作成日: 令和2年5月)