

外出時のポイント

■ 不織布マスクをつけましょう！

- ・鼻の形に合わせてすき間をふさぎます。
- ・マスクのプリーツを広げしっかりあごの下まで覆います。

※気が付くと、鼻だしマスクやあご出しマスクになっていますのでご注意ください。
※マスクの表面を触らず、脱着は紐を持って行います。

■ こまめに手洗いや手指消毒をしましょう！

- ・共用物に触れた後、トイレ使用時の前後、食事の前後、建物への出入りの際に消毒を行ってください。

※外出中は目や鼻、口元などを触らないようにしましょう。
触る前は手洗いや手指消毒をしてください。

■ 三密（密接・密集・密閉）を避けましょう！

- ・場所や時間帯を考えて行動しましょう。
- ・カラオケは飛沫の危険が高いので避けてください。

■ ご自宅で過ごされる場合も換気や手指消毒などの感染症対策をお願いいたします

※外出後、体調の変化や不安等がありましたら抗原検査も用意しております。
※発熱等がみられた場合は、病院受診をしていただきます。
ご理解ご協力をお願いいたします。

外食時のポイント

■ 飛沫感染予防が取れているお店をお選びください

※換気が良く、座席間隔が十分に空いている、パーテーションが設置されている店

■ 出来る限り混雑していない時間帯や個室をご利用ください

■ 脱ぎ着のしやすい羽織物をご持参ください

※窓を開けての換気が大切になりますので、体温調整にご用意ください。

■ 大人数は控え、少人数で短時間

※ご一緒される方の体調はいかがでしょう？
風邪症状や発熱、体調が思わしくない方との同席はお避けください。

■ 食事の会話は控えめに、食べ終わったらすぐにマスクの着用

※飲食する時だけマスクを外し、会話の際はマスクをつけてください。

■ 食事の前後に手洗いや手指消毒をしましょう！

※共用の物（ドアノブ・手すり等）に触った後も手洗いや手指消毒をしてください。

■ コップや箸の共有は避けましょう！

※とり箸等を用意してもらいましょう。
※バイキングや大皿盛りなどは避け、個別の皿に取り分けてください。