

＜連休中の過ごし方9箇条＞

- 1 不要不急の外出は避けます。
- 2 規則正しい生活習慣を心がけて過ごします。
(栄養バランスを考えた食事、適度な運動、十分な睡眠時間の確保)
- 3 帰宅時、調理や食事前、トイレの後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後の手洗いは、石けんを使用して十分に洗い流します。
- 4 やむを得ず外出するときや他人との間近での会話をするときは、マスクを着用します。
- 5 毎日、定期的に検温し、健康カード等に記録して、体調管理に努めます。
- 6 自宅での換気も意識し、室内の空気を入れ替えます。
- 7 友だちとのコミュニケーションは、オンラインや電話を利用します。
- 8 スーパーマーケットやコンビニエンスストアの利用は、毎日ではなく、一人または少人数で、空いている時間に短時間で済ませます。
- 9 外での運動は、少人数で、すいた時間、場所を選び、混雑している公園は控えます。
(交通事故や水の事故などには十分気をつけます)

次の症状がある場合は、「帰国者・接触者相談センター（保健所）」に相談し、また、学校への連絡もお願いします。

- ・ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・ 重症化しやすい方や妊婦の方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ・ 上記以外で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合