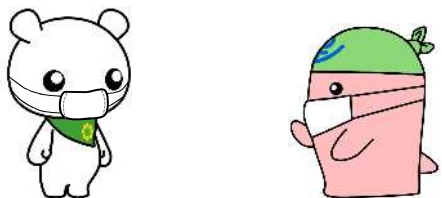


# 日常生活の中で取り入れていただきたい実践例

あなたと大切な人の命を守るために、日常生活を見直しましょう

会話は **マスク** をつけて  
できるだけ  
**真正面** を避ける



買い物は1人または  
**少人数** で **すいた時間** に

野菜、果物…

買い物は  
計画をたてて  
**素早く済ます**

**通販** も利用



ジョギングは  
**少人数** で

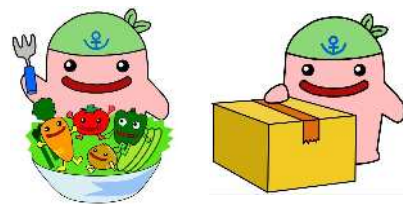


公園は  
**すいた時間 場所** を選ぶ

筋トレやヨガは  
**自宅** で動画を活用



飲食は **持ち帰り** や **出前**  
**デリバリー** も



料理は **個々** に、  
**横並び** で座ろう



仕事は **テレワーク** や  
**ローテーション**  
**時差通勤** でゆったりと



発熱等の際は  
かかりつけ医に  
**お電話** を

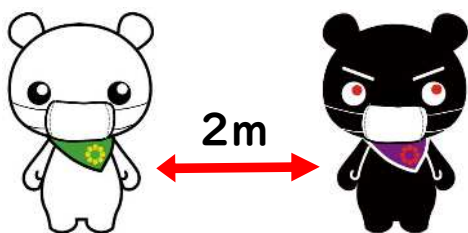


©じーも,北九州市

発症したときのために  
誰とどこで会ったかを  
**メモ** にする



**思いやりの距離** を保つ



©いたん&ブラックいたん,北九州市

**手洗い**、**換気**、**健康管理**  
も重要です

