

新型コロナウイルス危機宣言中

— 令和2年12月21日宣言 —



マスクの着用にご協力お願いします



<p>家に帰ったら こまめに</p> <p>食事の前 時間をとって</p> <h3>手洗い</h3>	<p>ソーシャル</p> <p>離れて</p> <h3>1m以上の距離</h3>	<p>換気を</p> <p>おこないます (30分に1回以上)</p>
--	--	---

～3密の回避～

～静かなマスク会食～

<p>× × ×</p> <p>密集 ・ 密接 ・ 密閉</p>	<p>会話の際にはマスクを着用しましょう！</p> <p>会話の際にはマスクを着用しましょう！</p>
----------------------------------	---

～日常生活で気をつけること～

<p> <u>体調確認・予防対策</u> </p> <ul style="list-style-type: none">朝起きたら、体温測定・健康チェックを行う発熱や風邪症状があったら、無理せず療養外出時は必ずマスクの着用(会話の際もマスク)	<p> <u>その他</u> </p> <ul style="list-style-type: none">お部屋の換気はこまめに行い、適切な湿度を保つ適度な運動を行い、バランスの良い食事を取り、十分な睡眠を取る口呼吸ではなく、鼻呼吸を意識する
---	--