

移らないようから
「移さない」へ意識を集中しよう！

設定「自分は今、（無症状で）感染している！」
目的「だから誰にも移さないように行動する！」

ウィルス豆知識

ウィルスが出てくるのは、咳・唾・呼気。
咳・唾が相手に飛べばその人に移る。
でも、それは感染者のマスクでほぼ防げる。
普通の呼気だけでは移らない。

マスクが足りている場合は交換を！
マスク不足なら再利用！
洗う・アルコール
スプレーで対処！

栄養つけて
よく寝て
よく笑おう！



窓を開けよう！

なるべく換気を。そして鼻で息をする。
口呼吸で思い切りウィルスを肺の奥に吸い込む等は控えよう。



外出中は顔に触らない！

重要！手から移るウィルスからの感染を防ぐ。
外出中は手で目・鼻・口を触らない、手で鼻をほじらない。

外出中に触りたい場合！

手を洗う！洗って触る。洗えないならアルコールスプレー
ウェットティッシュ・ぬれハンカチで拭いて対処しよう。



家に帰ったら...！

すぐに手を洗う。
アルコールがあるなら、玄関で吹きかけよう。
ドアノブも拭く。お風呂はなるべく早く入る！



人に会うときは...！

人と集まって話をする時は、マスクをする。
他人と食事する時は、黙って食事に集中！味わおう。
友達との会話は食事後でマスクをして話そう。

