

## 体調管理や手洗いを日常の生活習慣にしていきましょう

### ○体調管理

- ・体調がすぐれないときは、早期に医療機関を受診
- ・陽性の場合、発症翌日から5日間経過かつ症状軽快後24時間は自宅で療養
- ・10日経過するまでは、マスクを着用し、重症化リスクのある方との接触は控える

### ○手洗い等の手指衛生

- ・帰宅時などにはまず手洗い

### ○換気

- ・定期的に窓を開けるなど、換気を実施

### ○咳エチケットとその場に応じたマスクの着用

- ・医療機関受診時など、マスク着用を求められる場面では協力
- ・症状のある方などがやむを得ず外出する場合は、マスク着用