

# 家族を守るために 家庭で気を付けていただきたい

## 3つのポイント

+1

ポイント①

家庭に持ち込まない



- ✓ 会食は認証店舗を利用するなど、**感染対策を徹底**

ポイント②

家庭内で  
拡げない



- ✓ 帰宅時および**飲食前には手洗い**
- ✓ **咳エチケット**の実践
- ✓ タオルの共有をしない
- ✓ できるかぎり**常時換気**
- ✓ こまめな**共有部分の消毒**

ポイント③

車の中でも  
感染対策を



- ✓ **適度な換気**  
(エアコンを外気導入にし、窓を開ける)
- ✓ **マスクを着用**

+1

コロナに負けない  
健康づくりを



- ✓ **栄養**や**休養**をしっかりとる
- ✓ **適度な運動**の実施
- ✓ **ストレス**をためない