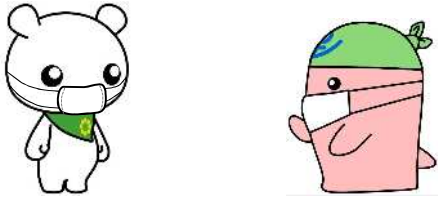


# 日常生活の中で取り入れていただきたい実践例

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**

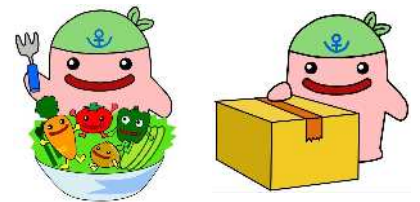


公園は  
**すいた時間 場所を選ぶ**

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



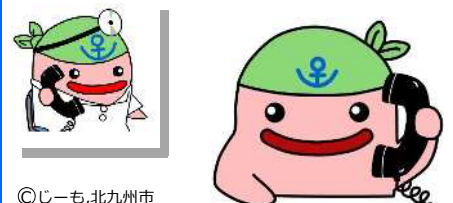
**料理は個々に、**  
**横並び**で座ろう



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

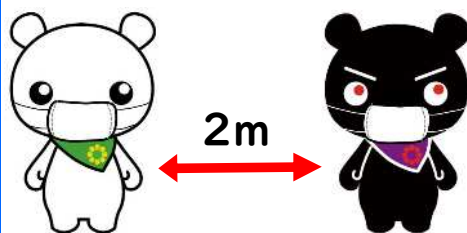


©じーも,北九州市

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



**30秒程度**