



外出は**マスク**着用  
屋内や会話は症状がなくても着用



清掃・**除菌**の徹底



毎朝**検温**

**考え**  
てみよう  
**探し**  
てみよう  
**今**  
できること

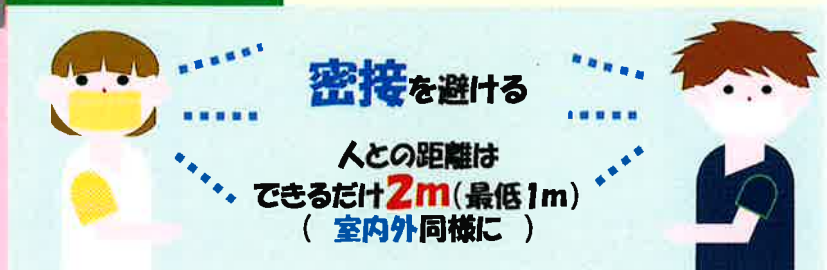


小まめに**手洗い**、うがい  
外出後は**シャワー**も



小まめに**換気**  
**密閉**を避ける

人数を**減らす**  
**密集**を避ける



**密接**を避ける  
人との距離は  
できるだけ**2m**(最低**1m**)  
(**室内外**同様に)

一人ひとりの協力が大切

ライフスタイル

# はじめよう！**新**しい生活様式

具体例



人との接触を  
できるだけ避け、  
**オンライン**を活用  
(仕事でのテレビ会議など)



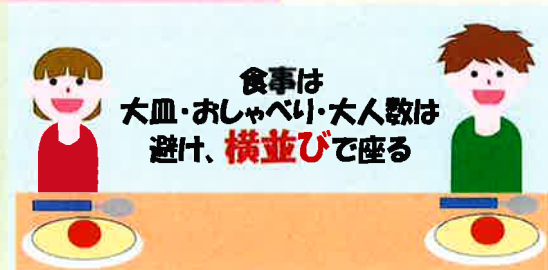
買い物は**少人数**で  
すいた時間に**素早く**



県外への帰省・旅行は**控えめに**



会った人と  
場所を**記録**



食事は  
大皿・おしゃべり・大人数は  
避け、**横並び**で座る



ジョギングは**少人数**で  
**間隔**を空けて

ライフスタイル

～ あなたのこれからの暮らしに新しい生活様式を取り入れてみませんか？ ～

佐々町