

冬の新型コロナ予防対策 「かきくけこ」



マスク、手洗い、三密回避に加えて、
「かきくけこ」の感染症対策を実践し、
コロナ禍の冬を乗り切りましょう！



《か》加湿と換気

部屋を加湿し湿度を40~60%に、1時間毎に数回換気！
外食は換気の良いお店やテラス席で！



《き》気分転換

たまには仕事やコロナ報道をシャットアウトして、趣味やスポーツなどで気分転換（リフレッシュ）を！



《く》グリーンゾーン認証施設

仲間や家族との会食は、グリーンゾーン認証施設の飲食店を第一選択に！



《け》検温、検針（体重計）、健康管理

十分な睡眠やバランスの良い食事で免疫力を高め、毎日の検温や検針（体重計）で健康管理を！

《こ》こじんまり、個室、個別料理

仲間との会食は、数名程度でこじんまりと！
可能なら個室を利用！（←換気も重要）
料理は、大皿ではなく、個別の料理を注文！
楽しいおしゃべりは、*マスク着用で！



※：マウスシールドを使用する場合は、換気の良い場所で、距離（1m以上）の確保を！