

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》気分転換と気配り

たまには趣味やスポーツなどで**気分転換**を！
また、周囲の人への**気配り**も忘れずに！



《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》小（こ）人数で短時間、個別料理

仲間との会食は、**数名程度でこじんまり**と！
十分に換気されたところで距離をとって！
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！