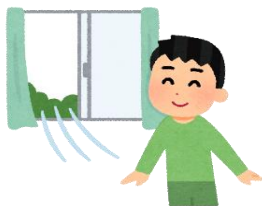


自宅生活でのポイント

- ◆ 新型コロナウイルス感染症の予防のために、こまめな手洗い、こまめな換気、十分な栄養・睡眠、3つの密（密閉、密集、密接）の回避を心がけてください。



手を洗おう



換気しよう



マスクしよう



- ◆ 毎日体温を測り、体調の変化に気を付けてください。高血圧や糖尿病、心臓病など治療中の病気がある方は、治療(服薬など)を継続してください。



- ◆ 体力・筋力を維持するために、百歳体操やテレビ体操（NHK Eテレ▶毎日 6:25、総合▶月～金 9:55）、ラジオ体操（NHKラジオ 第1放送▶6:30、第2放送▶12:00）など毎日体を動かしましょう。



- ◆ 家族やご友人との電話やファックス、メールでの会話、交流を楽しみましょう。

- ◆ こまめに水分を取り、熱中症に気を付けましょう。