

4月22日版

## 自分が感染源にならないための オフの過ごし方【3つのお願い】

### 1 出歩かない



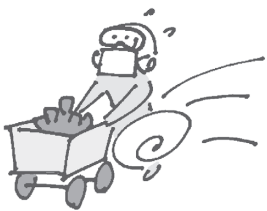
たくさん寝よう!

休日は自宅で過ごしましょう!  
ウチヨガ、筋トレ、読書三昧。  
ゲーム、Netflix、資格へ挑戦。  
家族で料理、庭いじり、…  
そして、栄養・睡眠たっぷりです。

換気も忘れずに!

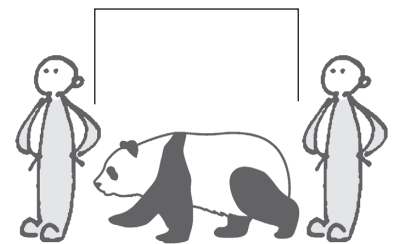


### 2 人に近づかない



食品や日用品の買い物などで  
人の集まる場所に出かける時、  
スーパーでは「10分以内で買い物」、  
人との距離は「1.8～2メートル」  
を確保するようにしましょう。

1.8～2メートル  
(=1パンダ)



### 3 手はしつこいほど洗う



コロナウイルスは粘膜から入ります。  
ウイルスのついた手で目を触ると目から、  
鼻を触ると鼻から、そして口から感染します。  
「1行動・1手洗い」(=1つの行動のたび、1回手洗い)  
「1移動・1手洗い」を徹底しましょう。

