

3密を避けて行動しよう

換気の悪い**密**閉空間

多数が集まる**密**集場所

間近で話す**密**接場面

不要不急の外出は控えるなど、
3密を避ける行動を心がけましょう

自分のためにできること



手洗い・換気・咳エチケット

家族や友人と電話で交流

信頼できる人と話すことで
ストレス緩和に繋がります



食事と**睡眠**で免疫力アップ

少量でもバランスのとれた食事を
とりましょう

いまわたしたちにできること



健康的な生活習慣の維持

自宅でできる運動を**毎日**少しずつ続ける

手を使わずに
イスから立ち座りを
ゆっくり繰り返す
目安 10~20回

イスの背につかまり
かかとの上げ下ろし
をゆっくり繰り返す
目安 10~20回



1日
20分の
日光浴



いざという時に…

発熱 (37.5℃以上が2日程度続く)
咳・強いだるさなどがある場合

↓ **受診の前に相談しましょう**

厚生労働省の **0120-565-653**
電話相談窓口 (平日・土日祝 9時~21時)

練馬区の **03-5984-4761**
電話相談窓口 (平日 9時~17時)