

## 〇〇さんをコロナから守るために

つぎ かならずじっごう  
次のことを必ず実行してください！ (R2.8.20)

### 1 健康チェック

しかく まいあさ ねつ はかります  
 毎朝、熱を計ります。

しかく まいあさ たいちょう かくにん いたみ はきけ  
 毎朝、体調を確認します。(痛み、せき、だるさ、吐き気など)

### 2 衛生チェック

しかく そと かえったら  
 外から帰ったら、うがいをします。

しかく そと かえったら せっけん て あらいます  
 外から帰ったら、石けんで手を洗います。

しかく といれ であたら せっけん て あらいます  
 トイレから出たら、石けんで手を洗います。

しかく まいにち きがえ  
 毎日、着替えをします。

しかく 2にち 1かいていど せんたく  
 2日に1回程度、洗濯をします。

しかく まいにち おふる はいります しゃわーよく OK  
 毎日、お風呂に入ります。(シャワー浴でもOK)

### 3 コロナ予防対策

しかく へや くうき いれかえ ひと きて とき かならず  
 部屋の空気の入替えをしましょう。(人が来ている時は必ず)

しかく 人が多いところへの外出は、できる限り控え、自宅で過ごしましょう。

しかく ひと きより 2メートル以上  
 人との距離を2メートル以上にしましょう。

しかく マスクを付けます。(マスクがない場合は、サクスシェアへ相談ください)

しかく なが じかん ひと はな せ  
 長い時間、人と話すことは避けましょう。

### 4 心配なことがあるとき

しかく サクスシェアの相談員や連絡ができる人へすぐに相談しましょう。

(心配なこと、気になること、変わったことがあれば、小さなことでも連絡してください)

い) 092-231-9253

田中携帯 090-8624-8882

松本携帯 080-9102-8883

高倉携帯 080-3907-8884

高橋携帯 070-1943-8885