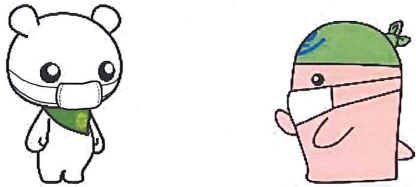


# 日常生活の中で取り入れていただきたい実践例

あなたと大切な人の命を守るために、日常生活を見直しましょう

会話は **マスク** をつけて  
できるだけ  
**真正面を避ける**



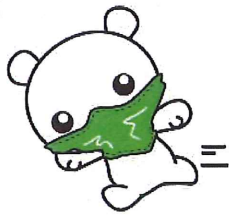
買い物は1人または  
**少人数で すいた時間に**



野菜、果物…  
買い物は  
計画をたてて  
**素早く済ます**  
**通販**も利用

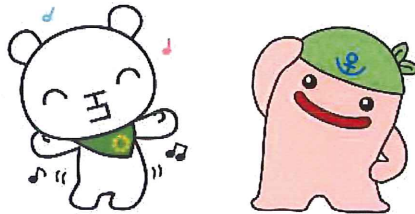


ジョギングは  
**少人数で**

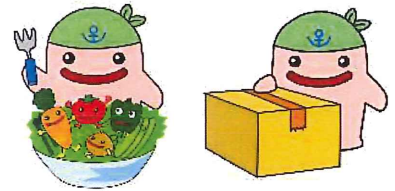


公園は  
**すいた時間 場所を選ぶ**

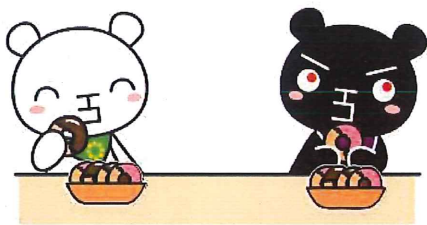
筋トレやヨガは  
**自宅で動画を活用**



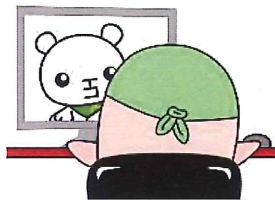
飲食は **持ち帰り** や **出前**  
**デリバリー** も



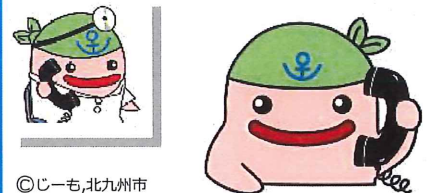
**料理は個々に、**  
**横並び**で座ろう



仕事は**テレワーク**や  
**ローテーション**  
**時差通勤**でゆったりと

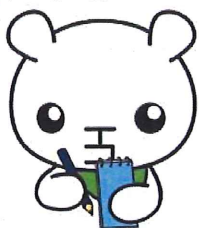


発熱等の際は  
かかりつけ医に  
**お電話**を

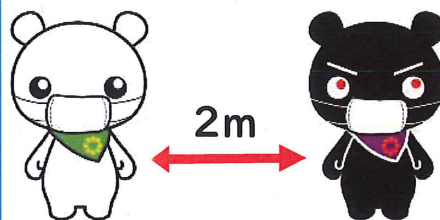


©J-も,北九州市

発症したときのために  
誰とどこで会ったかを  
**メモ**にする



**思いやりの距離**を保つ



©ていたん&ブラックていたん,北九州市

**手洗い、換気、健康管理**  
も重要です

