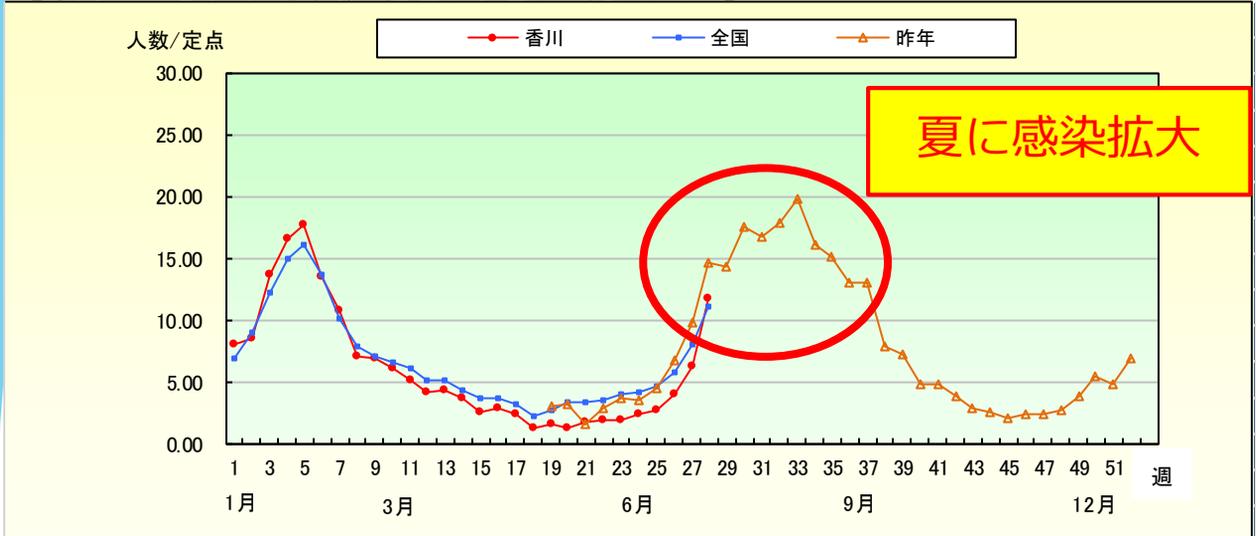


【県内全域定点当たり患者数(経過及び過去の発生状況)】



## 感染対策ポイント 5 御自身を感染から守るために 周囲の方に感染を広げないために

### 咳エチケット

マスクは効果的に正しく着用



### 小まめな手洗い

帰宅時、調理前、トイレや食事前



### 定期的な室内の換気

空気の流れを作る

### 十分な休養 バランスのとれた食事

### 健康管理 体調の変化に注意

- 特に重症化リスクが高い、高齢者や基礎疾患のある方、妊娠中の方で、気になる症状がある方は、早めの受診をしましょう。
- 受診や高齢者施設を訪問する時は、マスクの着用が効果的です。
- 帰省等で、高齢者の方や大勢の人と会う場合は、体調を整えるようにしよう。
- 自宅で療養する際は、のどが渇きを感じなくても、小まめに水分補給を行い、安静にして、睡眠を十分にとりましょう。
- 症状が長引く場合は、かかりつけ医に相談してください。