

## ⑫感染症対策

### ●日常的な健康管理が重要

感染症対策(インフルエンザ・新型コロナウイルスなど)には、普段の風邪予防が効果的です。

- ・手洗いとうがいの徹底。
- ・十分な睡眠の確保。
- ・きちんと休養・休息をとる。
- ・栄養バランスの取れた食事。
- ・健康を維持のための適度な運動などができる対策です。



### ●日常生活で気を付けること

感染防止には、3つの密を避けることが重要です。

3つの条件がそろう場所は発生のリスクが高いため、日常的に避けるよう心がけましょう。

- ① 換気の悪い密閉空間
- ② 多数が集まる密集場所
- ③ 間近で会話や発声する密接場面

