



さぬき市からのお願い

まだまだ

屋内や密集エリアでは
マスクを着用しよう



油断禁物

新型コロナウイルス（B A. 5）に負けないために

大切な命を守るために、市民のみなさん一人ひとりができること

基礎体力UP!

1 バランスの
良い食事を
心がけましょう



2 ストレスを
感じたら休息を
とりましょう

3 熱中症に注意し、
水分を補給しながら
適度な運動を
心がけましょう



4 適度な睡眠を
とりましょう



基本的な対策UP!

1 密閉・密集・密接
をしないように
行動しましょう



3 石鹸や
ハンドソープで
丁寧な手洗いを
しましょう



5 室内では換気を
しっかり
しましょう



2 咳エチケットを
守りましょう

体温など体調の
変化に気をつけ、
不調の時は早めに検査・
受診をしましょう



ワクチン接種で
予防効果UP!

感染症の発症と重症化を予防する高い効果が確認されています。

ワクチンの効果を正しく理解して、接種できる状況にある人は接種をお願いします。



一人ひとりが自分と周りの人を守りましょう!

さぬき市