

いえにしよう

- ☑ 不要不急な外出はしません
- ☑ 家での時間を充実させます
- ☑ 外出する家族にはひと声かけます
- ☑ 狭山茶でほっとブレイク



5つの 約束



ちよつとの距離を

- ☑ 人との距離を2 m程度とります
- ☑ 3密（密閉・密集・密接）を避けます
- ☑ 部屋の換気はこまめにします
- ☑ 外出時はマスクを着けます

こころと身体を健康に

- ☑ こまめに手洗いします
- ☑ 十分な睡眠をとります
- ☑ バランスの良い食事を心がけます



正しい情報を知ろう

- ☑ 市が提供する公式情報を確認します
- ☑ だまされない！
冷静な行動を心がけます
- ☑ 生活に必要なマスクや食料品などの買いしめはしません

新型コロナを い・ち・コ・ロ・ナ！

大切な な 人を守るために

- ☑ 地域での声かけや助け合いを進んでします
- ☑ あなたを、大切な人を、社会を、守るために
「い・ち・コ・ロ・ナ」5つの約束をします

皆さんで☑の項目を確認しましょう

コロナに打ち勝つための
狭山市からのお願い