

# ご自身や大切な人を守る

# この夏

～ 1都3県の皆様へ～



ウイルスから身を守る

**ワクチン**

3回目・4回目の  
ワクチン接種を！



ウイルスを追い出す

**換気**

エアコン使用中でも  
こまめな換気を！



うつらない、うつさない

**マスク**

混雑する場所や会話時は  
正しく着用を！

**熱中症に注意しつつ**、引き続き **「感染防止対策」の徹底**をお願いします



埼玉県



千葉県



東京都



神奈川県

# ご自身や大切な人を守るためにできること

## ■ ご家庭内では

- 外出前の**検温**と帰宅時の**手洗い・消毒**を
- エアコン使用中でもこまめな**換気**を
- **重症化リスク**や**症状**に応じた**検査・診療**を



## ■ 帰省・旅行時には

- **出発前**や**戻った際**には、できるだけ**検査**の活用を  
帰省・旅行先でも**感染防止対策**を**忘れず**に

## ■ 高齢者等と会う際は

- 正しくマスクを着用するなど、  
**感染防止対策の徹底**を



# ご自身や大切な人を守るためにできること

## ■ 外出や会食時には

- **発熱などの症状があれば外出を控えて**
- **混雑している場所や時間をできるだけ避け、**  
**外出時は人との距離を確保**
- **大声は控え、飲食時以外はマスク着用**
- **長時間の会食はできるだけ控えて**



**しっかり対策、ステキな夏を！**

