

国民に向けた**14**の提言

武漢肺炎への**7**つの対策提言

- 極力外出を避ける
- 人との接触を避ける
- 外出先から戻ったら水うがいと石鹸での手洗いを習慣づける
- 念のために入院セットの準備を
- 体調が悪くなっても慌てずに行動
- 免疫力を高める食生活
- 自分の一日の行動メモを取る

家庭への**7**つの対策提言

- 万が一に備えて一定額の現金を家庭に置いておく
- かかりつけのお医者さん、病院の必要性
- ストレス発散(家で出来るレクリエーション)
- 家族の会話を絶やさない
- 緊急事態宣言地域からの脱出を厳に慎む
- テイクアウト(お弁当)の利用を
- 武漢肺炎に罹患した場合の家族の対応を話し合う