



みなさんも熊本のためにできることをお願いいたします。

熊本赤十字病院 心臓血管外科 L. 鈴木 龍介

【ドクター鈴木より 8 のお願い】

- ①三密を避ける. 集団感染となると病院がパンクします.
- ②手洗いをする. 石鹸で十分です. 15 秒してください. 可能ならアルコール.
- ③栄養のバランスを考えた食事を摂る.
- ④タバコはやめる. アルコールも減らす(体力温存).
- ⑤日光を時々浴びる. 浴びすぎるとつかれる. (ウイルスは紫外線で死にます)
- ⑥十分な睡眠をとる.
- ⑦布マスクでもやらないよりマシです. うちの家族は布マスクです.
- ⑧症状がない人も自分は無症状の感染者だと思って行動する.

3つの条件が重なる場所を避けて、新しいクラスターを作らない

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

出典：Yahoo! JAPAN



肥後東ライオンズクラブ
アラート委員会