

新型コロナウイルスの予防

各自ができることを実践し
感染を防ぎましょう!

6・7ページも
ご覧ください!!

3つの密を避ける

- ① 換気の悪い密閉空間
- ② 多数が集まる密集場所
- ③ 間近で会話をする密接場面

※デリバリーサービスやオンラインショッピングなどの活用も検討しましょう。

① マスクがあるとき



- ② マスクがないとき
- ③ とっさのとき

3つの免疫力向上

- ① 適度な運動
- ② バランスの取れた食事
- ③ 質の高い睡眠

※市ホームページでも「ふくまるのうた」に合わせた体操などをアップしています。
ぜひご利用ください。

① 密閉空間



② 密集場所



③ 密接場面



3つの咳エチケット

- ① マスクの着用
- ② ティッシュなどで鼻と口を覆う
- ③ とっさのときは袖や上着の内側で覆う

※手作りマスクの作り方を市ホームページで公開しています。



① 運動



② 食事



③ 睡眠



池田市人口 男性：49,677人(+75人) | 女性：53,923人(+40人) |
 (3月末現在) 人口：103,600人(+115人) | 世帯数：48,757世帯 |

R70
古紙パルプ配合率100%再生紙を使用

広報誌が届かなかったら… 『広報いけだ』は毎月1回1日発行です。
 発行日の正午までに広報誌が届かない場合は、(公社)池田市シルバー人材センター
 (☎072・754・1980 *受付/平日午前8時45分～午後5時15分)へ。

スマホやパソコンで『広報いけだ』を
 ご覧いただけます。
 便利な機能もいっぱい!
10言語に対応 **自動音声読上げ**
※ベトナム語は音声読上げ機能には対応していません