

# 長野県中信圏域 VERSUS COVID-19

大北・安曇野・松本・塩尻地域を守るための18の目標

1 手洗いは  
こまめに丁寧に



2 外から帰って  
来たろうがいを



3 手洗い後は消毒  
を必ずしよう



4 栄養を取って  
睡眠はしっかり



5 リスクを正しく  
恐れよう



6 部屋は適度な  
湿度を保とう



7 人との距離を  
意識しよう



8 こまめに換気  
をしよう



9 間違った情報に  
振り回されない



10 お年寄りを  
守ろう



11 適度に体を動  
かそう



12 感染への偏見  
や差別はゼロ



13 必要以上の買  
い占めはダメ



14 咳エチケット  
を意識しよう



15 地元企業を  
応援しよう



16 感染症対策に  
取組もう



17 他人のことも  
考えよう



18 新型コロナ  
ウイルスゼロ

0

JCI  
NORTHERN ALPS

JCI  
Matsumoto

JCI  
Shiojiri

×

JCI  
Handa