



## ウイルス対策で健康も、パソコン・スマホも大切に

長引くコロナ禍、ニューノーマルな生活様式でパソコン・スマホを使う時間が増えていますか？  
まずは健康第一!!パソコン・スマホも、あなたの体と同じようにウイルスから守ってください。

### インターネットを使うなら

・心あたりのない  
SMSのURLには  
アクセスしない



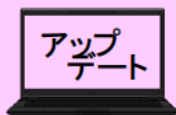
・怪しいメールや添付ファイル  
は開かない



・ウイルス対策ソフト  
を導入する



・OS・ソフトウェア  
を常に最新にする



・バックアップ  
を取る



### ウイルスに...

感染しない  
ように

入りこまれる  
弱点を  
作らないように

感染した  
時に備えて

### あなたの体なら

・うがい・手洗い・  
消毒をする。



・マスクをつける



・予防接種等を受ける



・バランスの良い食事



・適度な運動、  
睡眠をとる



・かかりつけ医をもつ



サイバー犯罪の手口も対策も、実は以前から  
あまり変わっていない。だからこそ

**ご自分を守るためにも、基本的な対策を徹底しましょう。**

