

厚生労働省から新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式の実践例が公表されました

感染拡大を予防するために、「新しい生活様式」の定着に協力ください。

1 一人一人の基本的感染対策

感染防止の③つの基本：

①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との感覚はできるだけ2m(最低 1m)空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をするとき、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは 30 秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。(手指消毒薬の使用も可)
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会うときには、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

2 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

3 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 一人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツなど

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

4 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

かくれ脱水症による熱中症に注意ください

「熱中症」は5月ごろから発生し、高温多湿になる梅雨明けの時期に多発します。今年は新型コロナウイルスの感染拡大で、マスク着用が求められます。マスクをしていると顔周辺に熱がこもりやすくなり、喉の渇きも感じにくく、水分不足になりがちです。熱中症を予防するため、のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。



問合せ 健康推進課 ☎32-7200