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。
- □会話をするときは、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は、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
- □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。

日常生活を営む上での基本的生活様式

- □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

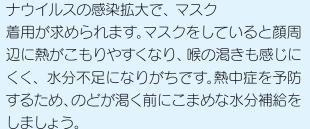
- □多人数での会食は避けて
- □発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

働き方の新しいスタイル

- □テレワークや□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



問合せ 健康推進課 ☎32-7200