

感染しない、感染させないために 一人ひとりができること

新型コロナウイルス感染症から皆さんの生命を守るため、そして感染が拡大しないよう長丁場に備え、感染拡大を予防する「新しい生活様式」に移行していく必要があると新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言がありました。

日常生活の中で取り入れていただきたい「新しい生活様式」の実践例を紹介します。

感染防止の3つの基本



身体的距離の確保



マスクの着用



手洗い

- ◆ 人との間隔は、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で遊ぶ
- ◆ 会話をする際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、症状が無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）

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

日常生活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（密集・密接・密閉）の回避
- ・ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

生活場面ごとの例

買い物

- ・ 通信販売も利用
- ・ 1人又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
- ・ 展示品への接触は控えめに
- ・ レジに並ぶ際は、前後にスペース

娯楽、スポーツ

- ・ 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
- ・ 歌や応援は十分な距離かオンライン
- ・ 狭い部屋での長居は無用

公共交通機関

- ・ 会話を控えめに
- ・ 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

食事

- ・ 持ち帰りや出前の利用も
- ・ 屋外空間で気持ちよく
- ・ 大皿は避けて、料理は個々に
- ・ 横並びに座ろう
- ・ 料理に集中し、会話は控えめに
- ・ グラスの回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

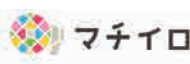
- ・ 大人数での会食は避けて
- ・ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

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
- ・ オフィスをひろびろと
- ・ 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



★健康推進課（保健センター内）
☎ 24-2003



Q. 新しい生活様式って何をしたらいいの？

A. 実践例を紹介します