

実践「新しい生活様式」

一人ひとりの行動が感染予防のカギ

緊急事態措置は解除されましたが、新型コロナウイルス感染症は終息したわけではありません。一人ひとりが感染拡大予防の自覚をもち、「新しい生活様式」を実践していくことが何より求められます。

「新しい生活様式」の実践例

(1)一人ひとりの基本的感染対策

感染症対策3つの基本

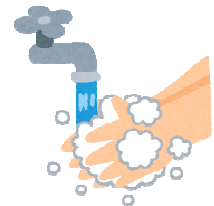


2m



②マスク着用

□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。



①身体的距離の確保

□人との間隔は、できるだけ**2m**（最低1m）空ける。
□遊びにいくなら屋内より、**屋外**を選ぶ。
□会話をする際は可能な限り真正面を避ける。

③手洗い

□家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐ着替える。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。

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 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。

(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
- 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

- 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
- 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
- なるべく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、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



冠婚葬祭など親族行事

- 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 対面での打合わせは換気とマスク



問い合わせ先(月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日を除く)
福祉保健部国保医療課 ☎43-9141
福祉保健部健康推進課 ☎20-4214