

3 変えていきたい生活場面での工夫

○買い物の時には



- 1人または少人数で空いた時間に
- 電子決済や通販を利用する
- 展示品への接触は控える
- レジに並ぶときは、前後をあける

○移動する時は



- 感染の多い地域に行かない
- 帰省や旅行は控えめに
- 誰とどこで会ったかメモをする

○運動の時には



※4ページで詳しく紹介します

- 公園はすいた時間や場所を選ぶ
- ジョギングや散歩は少人数で
- すれ違う時は距離をとる
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用

○食事の時は



- 対面ではなく横並びで座る
- おしゃべりは控えめに
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて料理は個々に
- 持ち帰りやデリバリーも利用
- お酌や回し飲みは避ける

○遊びの時には



- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は距離をとるかオンラインで
- 予約制を利用してゆったりと
- 多人数での会食は避ける
- 風邪のような症状があるなら参加しない

○仕事の時は



- テレワークや時差通勤を促進
- 会議や名刺交換はオンラインで
- 広い部屋で換気をしながら仕事を

注 新しい生活様式でも「熱中症」に気を付けましょう

3密(密集、密接、密閉)を避ける、マスクを着用するなど「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症に十分気を付けなければなりません。体調を崩してからでは遅い場合もあります。自分が熱中症になる可能性があることを十分意識して、のどの渇きがなくても、暑く感じていなくても、日々次のことに気を付けて予防していきましょう。

- 水分をこまめに摂りましょう(1日1.2リットルが目安)
- 汗をかいたら塩分も一緒に摂りましょう
- 暑さを避けましょう
- エアコンを適宜使用し部屋の温度の調整をしましょう
※少なくとも室温28度以上、湿度70%以上の時はエアコンをつけるようにしましょう
- 暑い時間帯は外出をしない、涼しい服装で過ごしましょう
- マスクを適宜はずしましょう
- 適宜マスクに隙間を入れて空気の入替えをしましょう
- 健康チェックをしましょう



新型コロナウイルス感染症はまだ排除できていませんが社会経済活動は行っていかねばなりません。感染症を意識した生活が長丁場になることを見据えて「新しい生活様式」を実践していくことが必要です。「感染しない」「感染を広げない」「大切な人を守る思いやりの日常」をみんなで作っていきましょう。

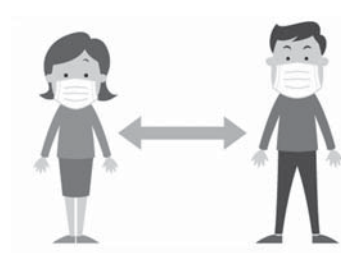
問合せ先/健康づくり課 (978-7100)

1 一人ひとりが気を付けること

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



□ 外に出る時はマスクをして咳エチケットの徹底をする



□ 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)あける



□ 会話をするときは正面で向かい合わない



□ 遊びに行くなら屋内ではなくできるだけ屋外へ



□ 外から帰ったら手と顔を洗う(着替えやシャワーも一緒に)

※高齢者や持病のあるような重症化リスクが高い人と会う際には、体調管理をより徹底する。

2 日常生活での基本的な感染対策

- まめに手洗い・手指消毒 □ 咳エチケットの徹底 □ こまめに喚起
- 身体的距離の確保 □ 「密集・密接・密閉」3密の回避
- 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をしない



新しい生活様式
実践
できていますか