

新型コロナウイルス感染症とともに 新しい生活様式

自分と大切な人を守るために、
わたしたちができること

日常生活での基本的な感染対策



一人ひとりが気を付けること

- ★人との間隔はできるだけ2m（最低1m）あける
- ★外から帰ったら手と顔を洗う
- ★会話をするときは、正面で向かい合わない
- ★手洗いは水と石けんで丁寧に30秒
- ★外出時や屋内で会話をするときは、十分な間隔をとるかマスクをする（夏は熱中症に注意）

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

移動する時には



- ★感染の多い地域から出ない、行かない
- ★地域の感染状況に注意する
- ★誰とどこで会ったかメモをする

運動の時には



- ★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

食事の時には



- ★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

遊ぶ時には



- ★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

仕事の時には



- ★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

イベントなどの時には



- ★接触確認アプリを活用する
- ★風邪の症状があるなら参加しない

函南町健康づくり課

函南町平井717-28

☎055-978-7100