# 感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」

厚生労働省ホームページは こちら↓

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があり、感染対策には、自らを感染から 守るだけでなく、周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。

このための対策として、日常生活の中で心がけていただきたい「新しい生活様式」の実践例が厚生労働省から公表されました。 ご自身や大切な人の命を守るために、感染対策を心がけましょう。

### ➊ 一人ひとりができる基本的な感染対策

### 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

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。遊びに行く際は、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。
- 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い、できるだけすぐに着替えるか、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際には、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。
- ・感染が流行していない地域でも帰省や旅行は控える。出張もやむを得ない場合を除き、控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモをとっておく。
- ・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生活様式

- こまめな手洗い・手指消毒。・咳エチケットの徹底。
  - 身体的距離の確保。
- 「3密(密閉、密集、密接)」の回避。
- 毎朝の体温測定、健康状態のチェック。発熱または風邪の 症状がある場合は、無理をせず自宅で療養。







### ③ 日常生活の各場面の生活様式

### 買い物

・通販も利用する。

こまめな換気。

- ・1人または少人数ですいた時間に行く。
- 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、前後にスペースをあける。

### 娯楽、スポーツ等

- ・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。
- 予約制を利用してゆったりと。
- ・ 狭い部屋に長居は無用。
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン。

# ・会話は控えめに。

・混んでいる時間帯は避ける。

公共交通機関の利用

・徒歩や自転車利用も併用する。

- 持ち帰りや出前、デリバリーも利用する。
- ・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る。
- ・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る。

### 冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避ける。
- 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。
- オフィスは広々と。
- 名刺交換はオンラインで行う。
- ゆったり時差通勤。
- 会議はオンライン。
- 対面での打ち合わせは換気とマスク。



(新型コロナウイルス感染症対策課 ☎096-364-3311)

# 新型コロナウイルス感染症情報を市公式LINEアカウントで!

市公式LINEアカウント内に新型コロナウイルス感染症の「情報を探す」ボタンができました。ボタンをタップし、項目を選択すると新型 コロナウイルスの関連情報や特別定額給付金についてのQ&Aなどを見ることができます。

市からのさまざまなお知らせを受信できる便利なアカウントです。ぜひ友だち登録をして利用ください。

### 【情報の探し方】



「情報を探す」をタップ









友だち登録は こちら➡



知りたい情報をタップしていくと… 知りたい情報が 返信されます!

(広報課 ☎096-328-2043)