

「新しい生活様式」を実践しよう！

新型コロナウイルス感染症拡大防止



新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人でも、他の人に感染を広げる例があります。自らが周囲に感染を拡大させないために、一人ひとりの心がけが何より重要です。

感染拡大を予防する対策として、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」の実践例が厚生労働省から発表されました。ご自身や大切な人の命を守るために、ご協力をお願いします。

詳しくは、厚生労働省HPまたは大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

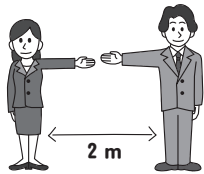


厚生労働省HP

日常生活

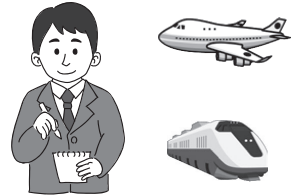
感染防止の3つの基本

①身体距離の確保 ②マスク着用 ③手洗い



- ◆ 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
- ◆ 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**手や顔を洗う**。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**

移動



- ◆ 感染が流行している地域への移動は控える
- ◆ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする

買い物



- ◆ 1人または少人数ですいた時間に
- ◆ 計画をたてて素早く済ます
- ◆ レジに並ぶときは、前後にスペースを確保

働き方



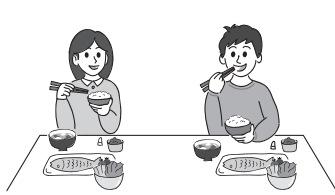
- ◆ テレワークやローテーション勤務
- ◆ 時差通勤でゆったりと
- ◆ オフィスはひろびろと
- ◆ 会議はオンライン

娯楽・スポーツ



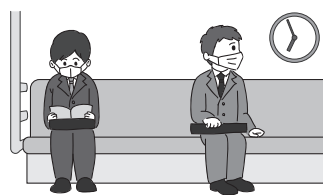
- ◆ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ◆ 狭い部屋での長居は無用
- ◆ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ◆ ジョギングは少人数で

食事



- ◆ 持ち帰りや出前を利用
- ◆ 大皿は避けて、料理は個々に
- ◆ 対面ではなく横並びで座る
- ◆ おしゃべりは控えめに

公共交通機関



- ◆ 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

冠婚葬祭



- ◆ 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

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の「新しい生活様式」より抜粋

エアコン使用時にもこまめな換気を！

暑くなると、窓を開けて、エアコンを使用する機会が増えますが、室内の密閉には注意が必要です。新型コロナウイルスの感染リスクを減らすため、こまめに換気を行いましょ。

- ◆ 風の流れることができるよう、2方向の窓を1回数分程度、全開にしましょう。換気回数は1時間に2回以上確保しましょう

- ◆ 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用するなど工夫すれば、換気の効果はさらにあがります
- ◆ 通常の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行わないため、別途換気を確保してください
- ◆ 一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明とされています



【問合せ】 大垣市保健センター（☎75-2322）