

新型コロナウイルス感染症対策として「新しい生活様式」を取り入れましょう

新型コロナウイルスは落ちてきてきましたが、また感染が広がる可能性があります。感染が広がることを防ぐために「新しい生活様式」を取り入れる必要があります。新型コロナウイルス感染症の対策には、自分が感染しないようにするだけでなく、自分がまわりの人に感染をさせないことが大切であり、一人ひとりが気を付けることがとても重要です。

「新しい生活様式」の例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①人と人との距離の確保、②マスクをつける、③手を洗う

- ・人と人との距離は、できるだけ2m（少なくとも1m）空ける。
- ・遊びにいくなら、屋内より屋外を選ぶ。
- ・話をするときは、できるだけ真正面を避ける。
- ・外に出る、屋内にいる、話をするときは、コロナの症状がなくてもマスクをつける
- ・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。シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒くらいかけて水と石けんでしっかり洗う（手指消毒薬の使用もよい）

※高齢者や持病のあるような人と会うときには、自分の体調管理をよりしっかりとる。

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できるだけしない。
- ・帰省や旅行はできるだけしない。出張はどうしてもしないといけないときだけ。
- ・コロナに感染したときのために、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

- ・こまめに手洗い ・手指の消毒 ・咳をするときはまわりなどに注意する
- ・こまめに換気 ・人と人との距離を空ける ・3密の回避（密集・密接・密閉）
- ・毎朝体温を測定、健康チェック。発熱や風邪の症状がある場合はムリをせず自宅で休む



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ・ネットショッピングも利用する
- ・電子決済の利用
- ・サンプルなど展示品にあまり触らない
- ・1人または少人数で人が少ない時間に
- ・買うものを決めて素早く終わらせる
- ・レジに並ぶとき、前後にスペースを空ける

娯楽、スポーツなど

- ・公園は人の少ない時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・予約制を利用して密集を避ける
- ・歌や応援は、距離を空けるかオンラインで

公共交通機関の利用

- ・会話はできるだけ少なく
- ・歩いたり自転車も使うようにする
- ・混んでいる時間帯はできるだけ乗らない

食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも利用する
- ・料理はシエアしないで一人ひとり注文
- ・料理に集中して、おしゃべりは控えめに
- ・外で気持ちよく食べる
- ・真正面ではなく横に並んで座ろう
- ・お酒を注いだりグラスの回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食はできるだけしない
- ・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
- ・オフィスは少人数で広く使う
- ・名刺交換はオンラインで
- ・時間を分けて出勤する
- ・会議はオンラインで
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク

熱中症を防ぐための行動

「新しい生活様式」における熱中症を防ぐための行動のポイント

1. 暑さを避ける
換気扇、エアコンなどを使い換気と温度調節をする
涼しい服装をして、暑い日や時間帯は無理をしない
2. タイミングを見てマスクをはずす
気温・湿度の高い中でマスクをつけるのは注意してください。
屋外で人との距離が確保できているときはマスクをはずし、マスクをつけているときは大変な作業などは避ける
3. こまめに水分補給しましょう
のどが渇く前に水分補給
1日あたり1.2リットルが目安、大量に汗をかいたら塩分の補給もする
4. 日頃から健康管理をする
日ごろから体温測定などをして、体調が悪いと感じたら、無理をせずに家で休む
5. 暑さに備えた体を作りましょう
水分補給は忘れずに無理のない範囲で運動する
「少し暑い環境」で「少しきつい」と感じるくらいの運動を毎日30分程度