

## 「新型コロナウイルス感染症」長丁場の感染拡大に備えた「新しい生活様式」の実践例

【厚生労働省より】

新型コロナウイルス対策の特別措置法に基づく緊急事態宣言については、全都道府県で5月25日をもって解除されました。新規感染者数は減少したものの、再度感染が拡大する可能性があるため、感染拡大を予防する「新しい生活様式」に移行していく必要があります。

厚生労働省から以下の実践例が示されましたので、日常生活の中に取り入れ、感染予防に努めましょう。

### ①一人ひとりの基本的感染対策

#### ▶感染防止の3つの基本 「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」

- 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空け、会話の際は真正面を避ける
  - 遊びに行くなら屋内より屋外を選び、外出時や屋内にいるとき、会話をするときは症状がなくてもマスクを着用する
  - 帰宅後は手や顔を洗い、すぐに着替えたりシャワーを浴びる
  - 手洗いは30秒程度かけ、水と石けんでいねいに洗う（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との往来は控える
- 帰省や旅行は控えめに、出張はやむを得ない場合に限る
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかを記録
- 地域の感染状況に注意する

### ②日常生活を営むうえでの基本的生活様式

- こまめに手洗い・手指消毒
- せきエチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- 毎朝体温測定。発熱や風邪の症状などがある場合は無理をしない

### ③日常生活の各場面の生活様式

#### ▶買い物

- 通販の利用
- 電子決済の利用
- 1人または少人数で空いた時間に
- 計画を立てて素早く済ます
- 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

#### ▶食事

- 持ち帰りや出前の活用も
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避け、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、グラスの回し飲みなどは避ける

#### ▶娯楽・スポーツなど

- 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マナーを
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は十分な距離かオンライン

#### ▶公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車利用を併用する

#### ▶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
- 時差通勤
- オフィスを広々と使用
- 対面での打ち合わせは換気とマスク
- 会議や名刺交換などはオンラインで

問ふれあいセンターTEL 52-2000

## 市の人口 ★4月末現在★

世帯数 8,843 世帯 (+44) 人口 16,687 人 (+34) 男 7,705 人 (+15) 女 8,982 人 (+19)

## 編集後記

▶夏が近づくにつれ、大雨や台風の危険性が増してきます。▶新型コロナの終息も見込めない状況ですが、いざというときのため、例年以上に「自らの命は自らが守る」ことを意識しましょう。▶詳細は10ページへ。☞