

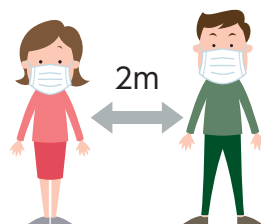
感染拡大を予防する『新しい生活様式』

新型コロナウイルス感染症との共存も見据え、厚生労働省から示された「新しい生活様式」。その実践例を日常生活に取り入れ感染拡大を防止しながら、市内の店舗、観光・宿泊施設なども、みんなで応援していきましょう!

1 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本 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。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面**を避ける。
- 外出時や屋内で会話をする時、人との間隔が十分にとれない場合は、**症状がなくてもマスクを着用する**。*ただし、夏場は熱中症に十分注意しましょう。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
人の多い場所に行ったあとは、できるだけすぐに着替える、またはシャワーを浴びる。
- 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。アルコール等は1回の使用量を守りましょう。
※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しましょう。



【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。
- 発症した時のため、誰とどこで会ったかメモをする。接触確認アプリを活用する。
- 地域の感染状況に注意する。

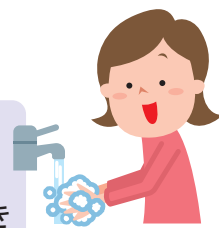


2 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**
ウイルスを自分の体内に入れないためにも、特に手洗いは大切です。
十分な時間をかけた手洗いで、手についたウイルスの量は **約10,000分の1に減少!**

手洗いの5つのタイミング

- ①公共の場所から帰ったとき ②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③食事を取る前と後 ④外にあるものを触ったとき ⑤病気の人へのケアをしたとき



- 咳エチケットの徹底
 - ・マスクを着用 ・マスクがない時はティッシュなどで鼻と口を覆う
 - ・とっさの時は袖や上着の内側で鼻と口を覆う ・周囲の人からなるべく離れる
- 身体的距離の確保 **3密の回避(密集、密接、密閉)**
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- 一人ひとりの健康状態に応じた「適度な運動」や「バランスの良い食事」、
「十分な睡眠」、「禁煙」など、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。
発熱または風邪の症状がある場合は、ムリせず仕事や学校を休み、自宅で療養。



3 日常生活の各場面別の生活様式

【買い物】

- 通販も利用
- 電子決済の利用
- 1人またはできるだけ少人数で、すいた時間に
- 計画をたてて素早く済ます
 - * お店での滞在時間をできるだけ短くするために、「お買い物メモ」の準備も役立ちます。
- 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
 - * 一人ひとりの気づかいで、できるだけ「密」を減らし、気持ちよく買い物をしましょう。



【食事】

- 持ち帰りや出前、デリバリーの利用
 - * 市内の飲食店を利用しましょう
- 屋外空間で気持ちよく
- 対面ではなく横並びで座る
 - * 大人数での会食は避け、店内での着席もできるだけ距離をとりましょう。
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 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て



【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て
- 徒歩や自転車利用も併用する



【イベント等への参加】

- 接触アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



【娯楽・スポーツ等】

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ すれ違う時は距離をとるマナー
- ジョギングやウォーキングは少人数で、なるべく距離をあけて
- 筋トレやヨガは、人との間隔を十分に、もしくは自宅で動画を活用
- 狭い部屋での長居は無用 予約制を利用してゆったりと
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン
 - * 屋外でも密集・密接には要注意!



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 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと 対面での打合せは換気とマスク
- 会議はオンライン



免疫力をあげて、感染症に負けない体をつくりましょう!

感染症のリスクを下げ、免疫系を整えるためには、欠食を避け、バランスの取れた食事がとても大切です。

1. 欠食しない(朝食もしっかり食べましょう)
2. ビタミン、ミネラルをバランスよく
3. 良質たんぱく質やアミノ酸をとりましょう
4. 十分な水分補給をしましょう



野菜や果物などもなるべく新鮮なもの、塩分を多く含む加工食品はなるべく避け(適度に使用)、水分は糖分やカフェインは控えめに。栄養状態を良好に保つことが大切です!