

## 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- ・通販も利用しましょう。
- ・1人または少人数で、空いた時間に行き、レジに並ぶときは、前後にスペースをとりましょう。
- ・電子決済を利用しましょう。
- ・計画をたてて素早く済ませましょう。



### 公共交通機関の利用

- ・会話は控えめにしましょう。
- ・混んでいる時間帯は避けましょう。
- ・徒歩や自転車利用も併用しましょう。



### 食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも利用しましょう。
- ・大皿は避けて、料理は個々に分けましょう。
- ・対面ではなく横並びで座りましょう。



### 娯楽、スポーツ等

- ・公園は空いた時間に、空いた場所を選びましょう。
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用しましょう。
- ・すれ違うときは距離をとるマナーを心掛けましょう。
- ・予約制を利用しましょう。



### 冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避けましょう。
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加を控えましょう。



## 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をしましょう。
- ・時差通勤をしましょう。
- ・会議や名刺交換はオンラインでしましょう。
- ・対面での打合せは換気とマスクを着用しましょう。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動

### 1 暑さを避ける

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整しましょう。
- ・換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・涼しい服装にするなどの工夫をしましょう。



### 2 適宜マスクをはずす

- ・屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。



### 3 こまめな水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給をしましょう。1日当たり1.2リットルが目安です。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずにとりましょう。



### 4 日頃の健康管理

- ・日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養しましょう。

### 5 暑さに備えた体づくり

- ・暑くなり始めの時期から、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動をしましょう。

高齢者、子ども、障がい者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

# 新型コロナウイルス感染症対策 新しい生活様式へ

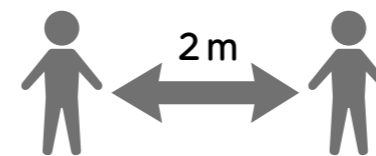
国の新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルス感染症対策を想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージできるよう、実践例が示されました。今後、日常生活の中で取り入れていただき、感染拡大の防止に努めましょう。

問 危機管理課 ☎ 内線241

## 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



- ・人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けましょう。
- ・遊びに行くときは屋内より屋外を選びましょう。
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避けましょう。

#### ② マスクの着用



- ・外出時、屋内にいるときや会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用しましょう。

#### ③ 手洗い



- ・家に帰ったらまず手や顔を洗いましょう。
- ・できるだけすぐにシャワーを浴び、着替えましょう。
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう（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ように心掛けましょう。

## 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ましょう。
- ・出張はやむを得ない場合のみとし、帰省や旅行は控えましょう。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにとるようにしましょう。
- ・地域の感染状況に注意しましょう。

## 日常生活を営むうえ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
- ★こまめな換気
- ★身体的距離の確保
- ★3密（密集、密接、密閉）の回避
- ★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無理せず自宅で療養



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い