

新型コロナウイルス感染拡大防止のための「新しい生活様式」の実践例

国は、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、「新しい生活様式」の実践例を示しました。一人ひとりチェックしてみましょう。

(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。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 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**を着用する。
- 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）。

※ 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からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省やお出かけはひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかを記録する。
- 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**
- 咳エチケットの徹底
- 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**）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅療養



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

- 通販も利用
- 一人または少数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- 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

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

娯楽、スポーツ等

- 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
- ジョギングは少数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 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

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 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

冠婚葬祭などの親族行事

- 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

(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
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定



感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう 時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



正しいマスクの着用



首相官邸 Prime Minister's Office of Japan 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

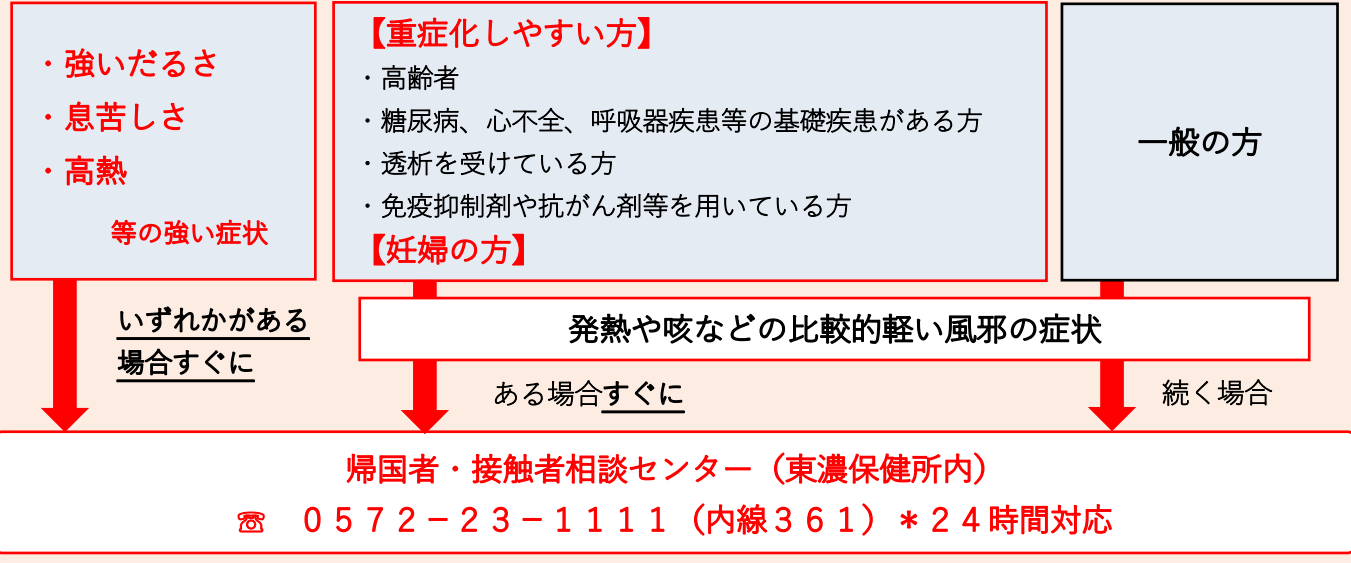
詳しい情報は こちら 厚労省 検索

新型コロナウイルス感染症 相談窓口

- 県民総合相談窓口（コールセンター）
 - 全般について、どこへ相談して良いかわからない方は、こちらへご相談ください。
 - ☎ 058-272-8198 8:30~17:15（土日・祝日含む）
- 健康相談窓口
 - 東濃保健所 ☎ 0572-23-1111（内線361） 9:00~17:00（平日のみ）
 - 県保健医療課 ☎ 058-272-8860 9:00~21:00（土日・祝日含む）
 - 市健康づくり課 ☎ 0572-68-2111（内線185） 8:30~17:15（平日のみ）

新型コロナウイルス感染症を疑う症状のある方は、医療機関を受診する前に、まず帰国者・接触者相談センター（東濃保健所内）に相談してください。

*小児については、小児医療機関もしくは帰国者・接触者相談センター（東濃保健所内）にご相談ください。



・令和2年5月25日現在の内容です。
 ・新たな情報は、市ホームページへの掲載、「広報みずなみ」などでお知らせします。
 瑞浪市新型コロナウイルス感染症対策本部 ☎ 0572-68-2111（内線331、332）