「鏡石町新型コロナウイルス感染症対策本部」からのお知らせ

（令和2年5月21日）

　福島県を含む39県において、「緊急事態宣言」が解除されました。しかしながら、今後、再び感染が拡大する可能性があるため、長丁場に備えて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ましょう。

「新しい生活様式」の実践例

（1）一人ひとりの基本的感染対策

**感染予防の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**

〇人との間隔は、できるだけ2ｍ（最低1ｍ）空ける。

〇遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。

〇会話をする際は、可能な限り真正面は避ける。

〇外出時、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。

〇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。

〇手洗いは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**

〇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。

〇帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。

〇発症したときのために、誰とどこで会ったかメモにする。

〇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



〇まめに手洗い・手指消毒　　〇咳エチケットの徹底　　〇こまめに換気

〇身体的距離の確保　　　　　　　〇「3密」の回避（密集・密接・密閉）

〇毎朝、体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状ある場合はムリせず自宅で療養

（3）日常生活の各場面別の生活様式

**冠婚葬祭などの親族行事**

〇多人数での会食は避けて

〇発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

**食事**

〇持ち帰りや出前、デリバリーも

〇屋外空間で気持ちよく

〇大皿は避けて、料理は個々に

〇対面ではなく、横並びで座ろう

〇料理に集中、おしゃべりは控えめに

〇お酌、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**

〇会話は控えめに

〇混んでいる時間帯は避けて

〇徒歩や自転車利用も併用する

**娯楽・スポーツ等**

〇公園はすいた時間、場所を選ぶ

〇筋トレやヨガは自宅で動画を活用

〇ジョギングは少人数で

〇すれ違う時は距離をとるマナー

〇予約制を利用してゆったりと

〇狭い部屋での長居は無用

〇歌や応援は、十分な距離かオンライン

**買い物**

〇通販も利用

〇1人または少人数ですいた時間に

〇電子決済の利用

〇計画をたてて素早く済ます

〇サンプルなど展示品への接触は控えめに

〇レジに並ぶときは、前後にスペース











（4）働き方の新しいスタイル

〇テレワークやローテーション勤務　　〇時差通勤でゆったりと　　〇オフィスはひろびろと

〇会議はオンライン　　〇名刺交換はオンライン　　〇対面での打ち合わせは換気とマスク

＜問合せ先　健康環境課　℡0248-62-2115＞