

新型コロナウイルス感染症対策のために

新しい生活様式を取り入れましょう！

新型コロナウイルス感染症対策の長期化に備え、厚生労働省から「新しい生活様式」の実践例が公表されました。今回はこの「新しい生活様式」について紹介します。

できるところから取り入れ、感染症の予防に努めましょう。



◀新型コロナウイルス感染症に関する最新情報はこちら(市ウェブサイト)

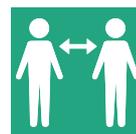
問合せ／保健医療課 ☎55-2739 FAX 53-5586 📧ho-iryuu@div.city.fuji.shizuoka.jp

一人一人の基本的感染対策

●感染症防止の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2メートル(最低1メートル)空ける
- 会話するときは、できるだけ対面を避ける



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には、症状がなくてもマスクを着用する



③ 手洗い

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う



●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
- 帰省や旅行は控え目にする
- 発症したときのために、誰とどこで会ったかを記録しておく(裏表紙の健康観察・行動記録表を参考にしてください)
- 地域の感染状況に注意する

日常生活を送る上での

基本的な生活様式



密集し人が多く集まる場所を避ける



密接し近くで発声する状況を避ける



空気が流れない密閉した状況を避ける



小まめに手洗いや手指消毒をする



小まめに換気する



毎朝、体温測定や健康観察を行う



せきエチケットを徹底する

! こんな症状が見られたら

持病がある人で、発熱等の風邪症状が見られるなど、ふだんと違う症状がある場合は、まずはかかりつけ医などに電話で相談してください。

症状がある場合は電話を

少なくとも、次のいずれかに該当する場合は、すぐに帰国者・接触者相談センターに電話してください(これらに該当しない場合の相談も可能です)。

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合
- ★重症化しやすい人で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある場合

★高齢者、妊婦、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)などの基礎疾患がある人や、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人。

• 右記以外の人で、発熱やせきなど比較的軽い症状が続く場合
※症状には個人差があるため、強い症状だと思つ場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続ける必要がある場合も同様です。

「新しい生活様式」各場面での実践例（抜粋）

感染症にかからない・人にうつさないためには、一人一人が意識して行動することが大切です。生活の各場面で、できることから実践しましょう。

🛒 買い物

- 1人または少人数ですいた時間帯に行く
- レジに並ぶときは、前後のスペースを確保する
- 待てる買物は通販を利用する
- 計画を立てて素早く済ます
- 電子決済を利用する
- サンプル品や展示品への接触は控える



🍴 食事

- 対面ではなく、横並びで座る
- 持ち帰りや配達も利用する
- 屋外空間で気持ちよく食べる
- 大皿は避けて、料理は個々に取り分ける
- お酌やグラス、おちょこの回し飲みは避ける



🏃 娯楽・スポーツなど

- 公園はすいた時間・場所を選ぶ
- 筋力トレーニングやヨガは自宅で動画を活用する
- 予約制を利用する
- ジョギングは少人数で行う
- 狭い部屋で長居をしない
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ



💻 働き方の新しいスタイル

- 時差通勤を導入する
- オフィスは広々と使う
- 会議などはオンラインで行う
- テレワークやローテーション勤務をする
- 対面での打合せは、換気とマスクの着用を徹底する



🚆 公共交通の利用

- 会話は控え目にする
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車を利用する



~~🍷~~ 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



熱中症にも注意を！

これからの時期は、気温の上昇や新型コロナウイルス感染症予防のためのマスク着用などにより、熱中症にも注意が必要です。また、新型コロナウイルス感染症の初期症状と熱中症の症状は似ていると言われています。

熱中症について、詳しくは11ページをご覧ください。体調管理を心がけましょう。

☎ 0120(56)5653

(9~21時)

▼厚生労働省電話相談窓口

☎ 054(221)3296

または

☎ 054(221)8560

▼静岡県庁専用相談ダイヤル

(平日8時30分~17時15分)

☎ 054(221)8560

▼症状はないものの相談したい人

☎ 050(5371)0561

右記以外の時間は

☎ 050(5371)0562

または

☎ 050(5371)0561

▼帰国者・接触者相談センター

(平日8時30分~17時15分)

☎ 050(5371)0561