

新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のために

人との接触を減らして、「新しい生活様式」を実践しましょう

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。

新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直してみましよう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省 	2 スーパーは1人 または 少人数で すいている時間に 	3 ジョギングは 少人数で 公園は すいた時間、 場所を選ぶ 
4 待てる買い物は 通販 で 	5 飲み会は オンライン で 	6 診療は 遠隔診療 定期受診は間隔を調整 
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用 	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も 	9 仕事は 在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために 
10 会話は マスク をつけて 	3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い 密閉空間 2. 多数が集まる 密集場所 3. 間近で会話や発声をする 密接場面	
		手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理 も、同様に重要です。

「新しい生活様式」の実践例

○生活全般・働き方

- ・手洗いは30秒かけて、水と石鹸で丁寧に
- ・外出時はマスクを着用。遊びに行くなら屋内より屋外へ
- ・人との間隔はできるだけ2mを確保・対面での会話は避ける
- ・テレワークやローテーション勤務に。会議・名刺交換はオンライン
- ・時差通勤でゆったりと。出張はやむを得ない場合に限り など



○公共交通機関を利用する時

- ・混んでいる時間帯は避けて、会話は控えめに
- ・徒歩や自転車利用も併用 など



○買い物の時

- ・1人または少人数で空いた時間に
- ・あらかじめ買うものを決めて素早く済ます
- ・レジに並ぶ時は前後にスペースを
- ・通販や電子決済を利用 など



○食事の時

- ・屋外空間で気持ちよく。座る時は横並びで
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・大皿は避けて、料理は個々に盛り付け など



○スポーツをする時

- ・公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で、すれ違う時は適度に距離を など



～ 相談・受診の目安 ～

従来の新型コロナウイルスのPCR検査の目安から、「37.5℃以上の発熱が4日以上続くとき」という基準が削除され「息苦しきや強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合」や「高齢者のほか糖尿病や心不全などの持病がある人、妊婦は発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状がある場合」は、すぐに相談することとなりました。

まずは、相談窓口[丹南健康福祉センター 電話51-0034]やかかりつけ医に電話で相談し、受診時にはマスクを着用するなど対策をお願いします。