

感染拡大予防のために

～新しい生活様式を実践していきましょう～

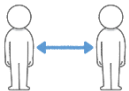


令和2年7月2日発行

新型コロナウイルスの出現に伴い、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策をこれまで以上に取り入れた「新しい生活様式」を実践していく必要があります。

ご自身や、周りの方、そして地域を感染拡大から守るため、それぞれの日常生活において、ご自身の生活に合った「新しい生活様式」を実践していきましょう。

(1) 一人ひとりの基本的感染予防行動

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。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、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。人混みの多い場所に行った後は、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）。

■移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモにする。
（接触確認アプリの活用も）
- 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

- ①こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）
- ②「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ③1日3食の食事（タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足しないように注意）、自分に合った運動、休養や睡眠をとり免疫力を高めましょう。
- ④体温や健康状態をチェックし、発熱や風邪症状がある時は、無理せず自宅で療養しましょう。
- ⑤生活習慣病を持っている方は、病院に定期的に通院し、コントロール不良にならないようにしましょう。

裏面もご覧ください