保健だより 11 月

「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）。

※　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。
□発症したときのため、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

風邪気味の
時は無理せず
ゆっくり休もう

□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　（できない場合、サーキュレーターなどで空気の流れを作る）　□身体的距離の確保
□「３密」の回避（密集、密接、密閉）
□一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
□ 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で療養

（3）日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- □通販も利用
- □１人または少人数ですいた時間に
- □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

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

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、十分に人との間隔を
  もしくは自宅で動画を活用
- □ジョギングは少人数で
- □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

イベント等への参加

- □接触確認アプリの活用を
- □発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

新しい生活様式にも戸惑いながらも慣れてきた頃かと思います。
いろいろストレスもありますが、自分のペースで慣れていきましょう！
新しい生活での意外な発見やいいことも見つかるかもしれません。

出典：「新型コロナ感染症について」（厚生労働省）（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html）