

新型コロナウイルス感染症対策

寒くなってくると、日常と異なる移動や人との接触で新型コロナウイルス感染症が気になる所です。感染症対策を改めて確認し、行動に気をつけてください。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染症対策

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

- ◎人との感覚はできるだけ2 m (最低1 m) 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着用**。
- ◎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**。

※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は、体調管理を厳重にする。

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

- ◎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** ◎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。