

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐには、  
「新しい生活様式」などを参考に感染予防に取り組むことが大切です。

## 新しい生活様式の実践例(抜粋)



### 一人ひとりの基本的感染対策

#### 感染防止の3つの基本は、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」

- ・人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける。
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。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。
- ・帰省や旅行はひかえめに
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ・地域の感染状況に注意する。

### 日常生活の各場面別の生活様式

#### ○買い物

- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに

#### ○娯楽・スポーツ等

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・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

#### ○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

#### ○食事

- ・大皿は避けて
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに



新しい生活様式へ移行するための具体的な実践例を、日常生活に取り入れよう。



【参考：厚生労働省 R2.6時点】

問合せ：周南市健康づくり推進課 0834-22-8553

### 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・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
- ・「3密」の回避(密集・密接・密閉)
- ・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

