

「新しい生活様式」を取り入れましょう

新型コロナウイルスが確認されてから半年以上が経過し、私たちの生活は一変しました。これからの私たちに必要となるのが「新しい生活様式」です。朝起きてから夜寝るまでのさまざまな場面で、感染防止を意識した行動を取り入れてみましょう。
(参考：厚生労働省「新しい生活様式」)

感染防止の3つの基本

① 身体的距離の確保
(ソーシャルディスタンス)

人との間隔は、できるだけ2m以上空けるようにしましょう。



② マスクの着用

会話時は、症状がなくてもマスクを着用しましょう(熱中症に注意)。

③ 手洗いの徹底

家に帰ったら、まず手洗い。せっけんで丁寧に洗いましょう。



毎朝、体調をチェックしよう

- 出勤や外出の前に体温を測定し、記録しておきましょう
- 発熱の目安は37.5℃以上とされますが、それ以下でも症状があれば自宅で療養しましょう



通勤方法を工夫しよう

- 時差出勤を活用し、ラッシュを避けましょう
- 会話は控えめに。咳エチケットを徹底しましょう
- 徒歩や自転車等の通勤方法も検討しましょう



こまめに換気しよう

- ウイルスが付着した飛沫が密閉空間で滞留するのを防ぐため、自宅やオフィスをこまめに換気しましょう



働き方を変えてみよう

- テレワークやローテーション勤務など、人が密集しない働き方を検討しましょう
- 会議や名刺交換などはオンラインで行うことも検討しましょう
- 対面で会話する場合は、真正面を避け、マスクや飛沫防止シールドなどを活用しましょう



計画的に買い物しよう

- 1人または少人数ですいた時間に買い物しましょう
- レジに並ぶときは、間隔をとりましょう
- あらかじめ計画を立てて素早く済ませましょう
- キャッシュレス決済を活用しましょう



趣味や娯楽も楽しみ方を変えてみよう

- 公園はすいた時間や場所を選びましょう
- ジョギングは少人数で。すれ違うときは距離をとりましょう
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用しましょう
- 習い事などは予約制を利用してゆったりと



食事の仕方に気をつけよう

- 料理は大皿を避け、個々に盛り付けましょう
- 対面ではなく、横並びで座りましょう
- なるべく食事に集中し、おしゃべりは控えめに
- 多人数での会食はなるべく避けましょう
- テイクアウトやデリバリーも活用しましょう



ほかにも…

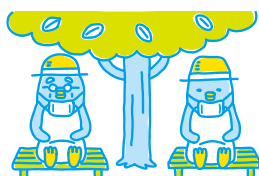
- 感染が流行している地域への移動は控えましょう
- 地域の感染状況に注意しましょう

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

今年の夏は、これまでとは異なる生活環境の下で迎えることになります。「新しい生活様式」と「熱中症予防」を両立させる上で特に気をつけるべきことは次のとおりです。
☎健康推進課地域支援係 ☎(527)3632

1 適宜マスクを外しましょう

夏季の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。人との距離を十分にとった上で、マスクを外すようにしましょう。



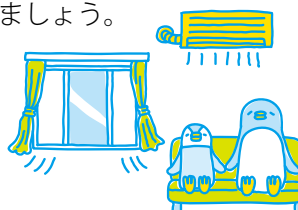
2 こまめに水分補給を

マスクを着用していると、のどの渇きに気づきにくいので、こまめに水分を補給しましょう。また、負荷がかかる作業や運動は避けましょう。



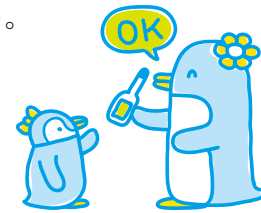
3 冷房時でも換気を

感染予防のため、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。このとき、室温が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



4 日々の健康チェックが大切

日々の体温測定や健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症予防にも有効です。体調が悪く感じたら、無理せず自宅で療養しましょう。



いつもの熱中症予防も忘れずに

- 日陰や「立川ひと涼みスポット」を利用してこまめに休憩しましょう。
- 睡眠や栄養を十分にとりましょう。
- 熱中症になりやすい高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要です。周囲の方も、3密を避けながら積極的な声掛け・目配りをお願いします。

