



# 自分や大切な人を守るために、 これからも続けていくこと



新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態宣言は解除されましたが、まだ完全には終息していません。新たな感染者の数が限定的となった地域で再び感染が拡大しないよう、国の専門家会議の提言を受け、厚生労働省が具体的な実践例を示しました。

自分や大切な人を守るために、引き続き感染拡大防止の取り組みに協力をお願いします。

## 感染防止 3つの基本



マスクの着用

- 外出先で、屋内にいる時や会話をする時は、症状がなくてもマスクを着用
- せきエチケットの徹底



身体的距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)あける
- 会話をする時は、できるだけ真正面を避ける



手洗い

- 帰宅後はまず手や顔を洗う
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に

### 気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意

マスクを着用すると、心拍数や呼吸数が増え、熱中症になる危険性が高まります。体調管理にご注意ください。

- 屋外で、人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合には、マスクを外して適時休憩を取りましょう
- こまめな水分補給も忘れずに



### 生活の基本は

- 毎日体温測定、健康チェック
- 発熱や風邪の症状がある時は無理せず自宅で療養
- 「3密」の回避(密集・密接・密閉)



## 普段の生活、ここに気をつけよう

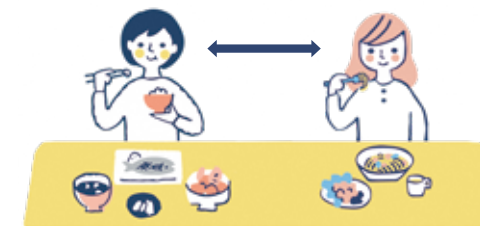
### 買い物

- 通販も利用して、買い物は一人または少人数ですいた時間に素早く済ませます
- 電子決済を利用しよう
- レジに並ぶ時は前後にスペース



### 食事

- 持ち帰りや宅配も利用しよう
- 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



### 室内で

- こまめに換気を(30分ごとに、2方向の窓を数分間全開にする)



### 娯楽、スポーツなど

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で



▲保健予防課の小林保健師

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げた例があります。そのため、自分を感染から守るだけでなく、周囲に感染を広げないことが大切です。これからもこれらの取り組みを続け、大事な家族や友人、隣人の命を守っていきましょう。

詳しくは厚生労働省HP内「新しい生活様式」をご覧ください▶



区HPでも予防のポイントなどを紹介しています▶

