

## 「新しい生活様式」を実践しましょう！

新型コロナウイルスの感染終息はまだ難しい状況にあります。新しい生活様式を実践し、感染予防を継続していきましょう。

### 新しい生活様式 一人ひとりができる 感染予防対策

- 飛沫感染防止のために、約2mの距離をあげましょう
- 三つの「密」を避けましょう  
「密閉空間」「密集した場所」「密接した会話」を避けましょう。
- みんなで予防に取り組もう  
県境を越える人の往来や、接客を伴う夜の飲食店への外出は控えてください。
- こまめに手洗いをしましょう。
- 症状がなくても、マスクを着用して咳エチケットの徹底をしましょう。
- こまめに換気しましょう。
- 毎朝体温を測定するなど、自身と家族の健康チェック

### マスクは正しく着脱 できていますか？

マスクをつけていれば大丈夫！と思っていませんか？マスクは正しい方法で着脱できていなければ効果がありません。

- ・マスクをつける前に手洗い
- ・マスクは表のひだが下向き、鼻のワイヤーが上
- ・表には汚れが着いているので絶対触らない！
- ・外す時は、紐だけを持ち、表面はさわらず、そのままゴミ箱へ
- ・外した後は必ず手洗いを！

### 長引く自粛生活を 健康に過ごすために

- 自粛生活でも生活習慣が乱れないようにしましょう。
- 規則正しい生活リズムで十分な睡眠をとりましょう。
- バランスの良い食事を、3回同じ時間に取りましょう。
- 家の中においても、適度に体を動かしましょう。



### 相談窓口

新型コロナウイルスへの感染が心配な人は、直接医療機関へ行くことは控え、「発熱・帰国者・接触者相談センター」に相談ください。

**発熱・帰国者・接触者相談センター**

☎ 0857-2215625

※休日・夜間窓口

☎ 0857-2218111

### 食事

持ち帰り、出前、デリバリーを活用しましょう。大皿ではなく、個々に盛りましょう。横並びに座り、おしゃべりは控えめにしましょう。

### 運動、スポーツ

運動不足にならないよう、家の中でも、ちよこちよこ動きましょう。散歩は密にならないように注意をしましょう。

### 買い物

● こんな工夫も！  
通販や電子決済の利用。少人数でいき、レジに並ぶときは前後のスペースをとりましょう。

