

はじめよう

新しい生活様式



新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感^{けんたいかん}）を訴える人が多いことが特徴です。感染しても軽症で済んだりす

去る5月4日、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例が示されました。これを日常生活の中に取り入れて、ウイルスから命を守っていきましょう。

これまで三戸町での感染者は確認されていませんが、今後しばらくは、このウイルスから自分自身と身近な人の命を守るために、一人ひとりが日常生活を見直さなければなりません。

感染拡大を防止するため、国は全都道府県を対象に緊急事態宣言を発令しました。飲食店はじめ各所に大きな影響を及ぼしています。5月14日、一部地域を除き、緊急事態宣言が解除されました。

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触るとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

る例もあるようですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化につながる例も多いようです。重症化すると肺炎になり、死亡例も確認されているので注意しましょう。特にご高齢の人や基礎疾患のある人は、重症化しやすい可能性が考えられます。新型コロナウイルスは飛沫^{ひまつ}感染と接触感染により感染します。空気感染は起きないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話などには注意が必要です。

新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式

ここでは、「新しい生活様式」を具体的にイメージしていただけるよう、実践例を紹介します。

「新しい生活様式」の実践例

一人ひとりの基本的感染対策

★感染防止の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

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰つ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。

★移動に関する感染症対策

- 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。出張はやむを得ない場合に。
- 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）
- 毎朝で体温測定、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

日常生活の各場面別の生活様式

★買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触はひかえめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

★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
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狹い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

★公共交通機関の利用

- 会話はひかえめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

★食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 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
- 料理に集中、おしゃべりはひかえめに
- お酌、グラスやお猪口での回し飲みは避けて

★冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク