

# 南魚沼市「新しい生活様式」の実践例

関保健課 ☎773-6811

## 1. 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
- ・ 遊びに行くなら屋内より屋外
- ・ 外出時、屋内、会話をする時は症状がなくてもマスクを着用
- ・ 手洗いは30秒以上程度、水と石けんで丁寧に洗う

### ■ 移動に関する感染対策

- ・ 感染が流行している地域への移動は控える
- ・ 帰省や旅行は控えめに

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、自分の体調管理をより厳重にする

## 2. 日常生活を営む上での基本的生活様式

### ■ こまめに手洗い・手指消毒



### ■ 毎朝の体温測定をしましょう

- ・ 発熱や風邪の症状がある場合は無理せず自宅で休養

### ■ 「3密」の回避（密集・密接・密閉）

特に3つの条件が重なる場所を避けましょう



## 3. 日常生活の各場面別の生活様式

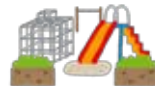
### ■ 買い物

- ・ 1人か少人数で、すいた時間に
- ・ 通販も利用



### ■ 娯楽・スポーツなど

- ・ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・ ジョギングは少人数で



### ■ 食事

- ・ 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
- ・ お酌やグラスの回し飲みは避けて

## 4. 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、オフィスは広々と
- ・ 会議、名刺交換はオンラインで
- ・ 対面の打ち合わせは換気とマスク



## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新しい生活様式では、新型コロナウイルスの基本的感染予防対策の一つとして、マスクの着用が挙げられています。「暑さを避ける」「こまめに水分補給」「暑さに備えた健康管理」などの従来の熱中症予防方法に加えて、マスクの着用による熱中症のリスクを考慮して生活しましょう。

- ・ 気温や湿度の高い中でのマスク着用は、熱中症リスクが高まるため注意が必要です
- ・ マスクを着用しているときは、体に負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分に確保できる場所で、適宜マスクを外して休憩しましょう
- ・ 屋外では、周囲の人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクを外すようにしましょう
- ・ 高齢者、子ども、障がいのある人は、熱中症のリスクが高いため十分に注意しましょう。また、周囲の人から積極的な声掛けをお願いします