

これまでの日常と変わらない大切な事

自分を守り相手を大切に思う気持ちと行動を心がけましょう。

日常行っているご近所お知り合いへの声掛けや見守りはぜひ続けてください。

体調管理に努めましょう。—バランスのよい食事・十分な睡眠・こまめな水分補給・気分転換—

「いつもと違う」と思ったときは、かかりつけ医に電話で相談しましょう！→新型コロナウイルスに基礎疾患のある方は総合健診を待たずに主治医と相談してみましょう。 [関する Q&A](#)

一人ひとりの感染対策の基本

- ① 人との間隔はできるだけ2mあける（最低でも1m） →3密を避けるための手引き
- ② 家以外の屋内で、家族以外と会話する時はマスクを着用する。（職場での打ち合わせでも）→新しい生活様式における熱中症予防のポイント
※屋外での農作業・運動など十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクをはずす。
- ③ 家に帰ったらまず手や顔を洗い、できるだけ早いうちに着替えて洗濯をし、シャワーを浴びる。 →手洗いについて
- ④ 手洗いは水と石鹸で30秒位丁寧に洗う。家も住宅用洗剤を使い拭き掃除をする。 →身近な物の消毒をしましょう
- ⑤ 地域の感染状況に注意し、流行地域からの来訪、流行している地域への移動は控える。

日常生活での基本的な生活様式

エアコン使用中も
こまめに換気



日常生活の各場面別の生活様式 実践例

買い物



- ・1人または少人数で
- ・空いた時間に
- ・レジでは前後をあける
- ・計画を立てて
- ・通販も利用
- ・近くの商店にて

娯楽、スポーツ等



- ・散歩は少人数ですれ違う時は距離をとる
- ・屋内では換気と消毒
- ・こまめな水分補給と室温調節
- ・屋外で人との間隔が十分とれる場合はマスクをはずす

食事



- ・屋外空間で気持ちよく
- ・料理は個々に分ける
- ・対面は避ける
- ・おしゃべりは控えめに
- ・テイクアウトを利用
- ・お酌や回し飲みは避ける

公共交通機関の利用



- ・会話は控えめに
- ・徒歩や自転車も併用
- ・流行地域への移動や来訪は控える
- ・時差出勤でゆったり
- ・働き方もオンラインなどを取り入れて

冠婚葬祭や親族行事



- ・風邪症状があるなら参加しない
- ・多人数での会食は避ける
- ・料理は個別に配膳
- ・茶菓子は個別包装
- ・食器・コップ・箸は使い捨てに
- ・伝承行事等はスタイルを変えて

新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル 0570-036-366 9時~21時

心のケア：精神福祉センター055-254-8644 ストレスダイヤル055-254-8700

お問い合わせ 南部町役場 福祉保健課（直通電話）64-4836