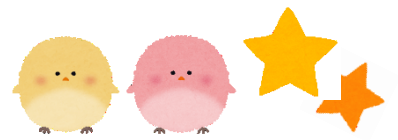




はじめよう!新しい生活様式



ひとりひとりが日常生活のなかで、「新しい生活様式」を心がけていくことで、新型コロナウイルス感染症などの拡大を防ぐことができ、ご自身のみならず、大事な家族や友人、隣人の命を守ることにつながります。

▼一人ひとりの感染対策

小まめに換気

密閉を避けよう
(冷房時も換気は必要)



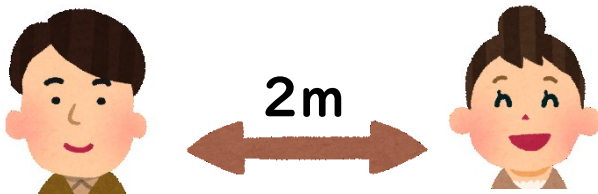
1時間に1回換気

会話をする時は、真正面を避ける

密接・密集を避けよう



人との間隔は、2m(最低1m)空ける



外出時や会話をするときはマスク着用

症状がなくても
着用しよう!



屋外や人との距離がとれればマスクをはずそう

小まめに手洗い

30秒程度かけて、
水と石けんで丁寧に
(手指消毒薬の使用も◎)



毎朝健康チェックをしよう

毎朝**体温測定**を!
発熱や**風邪**の症状がある時は無理
せず自宅で療養しよう

※発熱時は外出を控えよう



移動に関する注意点

- ・感染が流行している地域への行き来は控える
- ・**帰省**や**旅行**は控えめに、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



生活の中で大切にしたいこと

- ・治療中の病気がある方は、定期**受診**と**服薬**で、病気の悪化を予防
- ・規則正しい**生活習慣**で感染症にかかりにくい体づくり
- ・のどが乾く前に、**こまめに水分補給**、熱中症を予防



▼日常生活の各場面別の生活様式 <<具体例>>

買い物

- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・計画をたてて素早く済ませます



公共交通機関

- ・会話は控えめに
- ・徒歩や自転車を利用



スポーツ・作業

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングやウォーキングは少人数で間隔を空けて
- ・マスクを着用して負荷のかかる運動や作業は避け、時々マスクを外して休憩を

こまめに水分補給を!!



食事

- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面でなく横並びで座り、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやお猪口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



▼病院へ行くときは

発熱やかぜ症状があるときは、事前に帰国者・接触者相談センターや、かかりつけ医へ電話で相談してください



[相談先一覧]

- ・帰国者・接触者相談センター（萩健康福祉センター）：0838-25-2667 [平日 9:00～17:00]
（山口県健康推進課）：083-933-3502 [土日祝 9:00～21:00]
- ・新型コロナウイルスに関する相談窓口（厚生労働省）：0120-565653 [9:00～21:00]
- ・萩・阿武 健康ダイヤル 24：0120-506-322 [24時間]

皆さまへ大切なお願い

新型コロナウイルスへ感染した方やそのご家族、医療従事者等に対する不当な差別や偏見などに同調しないようにしましょう。

また、国のほか、山口県、町から発信される情報に基づき、自分の安全や健康、生活のために必要なことを見極めて行動しましょう。