

「新しい生活様式」を意識した感染予防を実践しましょう

新しい生活様式とは、新型コロナウイルス感染症の終息が見えない状況の中、市民のみなさん一人ひとりが感染を拡大させないために、日常生活において気をつけるポイントをまとめたものです。

感染拡大がみられる状況の中、自分自身の行動を振り返り、チェックしてみましょう。

▷Check1 毎日確認しましょう

□ 毎朝、体温測定・健康チェック

発熱や風邪の症状がある時は、無理せず自宅療養を行う。

発熱、咳などの体調不良があるとき、また続くときは、(妊婦や基礎疾患のある人は早めの相談を)

(1) 身近な医療機関(かかりつけ医など)に、まず電話で相談してください。

※ 受診前に必ず電話相談してください

(2) 相談する医療機関に迷う方(かかりつけ医がいない方)や、相談した医療機関での診療・検査が難しい場合は、「受診・相談センター」に相談してください

【受診・相談センター】 粕屋保健福祉事務所 092-939-1746

(夜間、休日) 092-643-3288

□ こまめに換気(エアコン利用中でも、窓開放や換気扇の活用)

□ 密集、密閉、密接の3つの密を避ける

□ フィジカルディスタンス(身体的距離)の確保

人との距離をできるだけ2m空ける・会話の時は真正面をさける

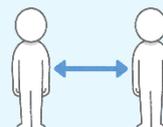
□ マスクの着用

症状がなくても、マスクの着用。

夏の暑い時は、人との距離が確保(2m以上)できる際には外し、こまめな水分補給を。

□ 手洗い

石けんでの手洗い(30秒)、こまめに手や顔を洗う。



▷Check2 外出前に確認しましょう

□ 感染流行地域への行き来はさける。

□ 誰とどこで会ったか、メモしておく。

□ 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)の活用をする。



Android用

iOS用



▷Check3 日常生活の場面で確認しましょう

買い物



□ 通販の活用 □ 少人数で素早く計画的に □ レジに並ぶ時には前後にスペース □ 電子決済の利用

食事



□ 持ち帰りや出前などの活用 □ 小皿に取り分け、横並びの食事 □ グラスの回し飲みは避ける

外出・娯楽スポーツ



□ 公共交通機関では混雑の時間をさけ、会話を控えめに □ 徒歩や自転車利用も併用

□ 公園はすいた時間、場所を選ぶ □ 予約制を活用してゆったりと



働き方のスタイル

□ テレワークや時差出勤の継続 □ オンライン会議 □ 対面での打ち合わせは、換気とマスクの着用