

# 「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（妊婦や基礎疾患のある人は早めの相談を）

○医療機関に相談して受診（発熱や咳などかぜ症状がある時は、事前の相談が必要）

○帰国者・接触者相談センターに相談

・粕屋保健福祉事務所 平日日中 092-939-1746

・福岡県保健所 夜間休日 092-471-0264

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

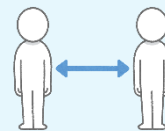
マスクの着用

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