

新型コロナウイルス感染予防対策

みんなの健康と命を守るために実践していきましょう！

第2弾

一人ひとりが、日常生活の中で、「**感染防止の3つの基本**」と「**新しい生活様式**」を心がけましょう。

感染防止の3つの基本



1. 人との間隔はなるべく2m(最低1m)あける
2. マスクの着用
3. こまめな手洗い

2mは「たたみ一畳」の長さが目安です

新しい生活様式のポイント

生活

- 毎朝、**体温測定**し、**健康チェック**。
- 密閉・密集・密接の「**3密**」を避ける。
- 会った人と場所をメモ**する。
(発症したときのため)
- こまめに部屋の換気をしよう。



外出・移動

- 感染が流行している地域への移動は控える**。
- 症状がなくてもマスクの着用を。
- マスクがない時はバンダナ等で代用を。
- 電車やエレベーターでは会話は控えめに。



食事

- 多人数での会食は避ける。
- 対面ではなく横並びに座る。
- 大皿は避けて、料理は個々に盛り付ける。



買い物

- すいた時間に1人か少人数で素早く。
- 展示品への接触は控えめに。



運動

- 散歩やジョギングは少人数で。
- 屋外でも密集する運動は避ける。
- 体操は自宅で動画を活用する。



行事・集会

- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない。



体操など健康づくりに役立つ動画は、長浜市公式YouTube「はま～tb.」を見てみましょう！



詳しい実践例は、厚生労働省HP「新しい生活様式の実践例」を見てみましょう！

