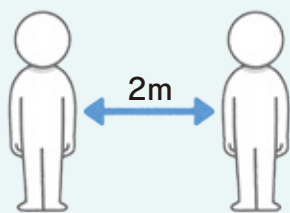


# 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き感染防止に取り組む必要があります。外出自粛が緩和され、人の移動が増えると感染が拡大する可能性があります。再度の感染拡大を防ぎ、社会・経済を維持するためには、市民のみなさん一人ひとりが感染予防を意識し、社会全体で取り組むことが重要です。国が示した、感染拡大を防止するための「新しい生活様式」を日常生活の中で取り入れていきましょう。

## 「新しい生活様式」を取り入れ、新型コロナウイルス感染症を予防しましょう！

### 〈感染予防の3つの基本〉



身体的距離の確保



マスクの着用



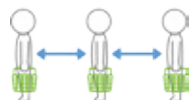
手洗い(30秒)

### 日常生活で次のことを意識しましょう！

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> まめに手洗い・手指消毒 | <input checked="" type="checkbox"/> 身体的距離の確保    | <input checked="" type="checkbox"/> 毎朝体温測定 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底   | <input checked="" type="checkbox"/> 密集・密接・密閉の回避 | <input checked="" type="checkbox"/> こまめに換気 |

#### 買い物

- 少人数で空いた時間に行く
- 計画を立てて素早く済ます
- レジに並ぶときは、前後に



#### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも活用
- 大皿は避けて、料理は個々に盛る
- 対面ではなく横並びに座る



#### 娯楽、スポーツ

- 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- すれ違うときは距離をとる
- 狭い部屋での長居は無用



#### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避ける
- 発熱や風邪の症状があるときは参加しない



#### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車も併用する



#### 働き方の新しいスタイル

- ローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- 対面での打ち合わせは換気とマスク



## 熱中症を予防しながら、感染症も予防しましょう！

### ☀️ マスク熱中症に注意

マスクを着用することで、マスク内の湿度が上がるため、喉の渇きに気づきづらくなり、熱中症のリスクが高まります。

- ◎ 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給
- ◎ 定期的に、清潔な指でマスクの内側に指を入れ、マスクと顔の間に隙間を空けて、マスクの内の熱を逃す



### ☀️ エアコン使用時もこまめに空気を入れ替え

感染症予防として、エアコン使用時も1時間に5～10分程度、2か所以上窓やドアを開け、換気をしましょう。

