



令和2年6月15日

## 新型コロナウイルス感染症について（情報7：R2.6.1 現在）

### ～町民の皆さまへ～ コロナ対策の中での熱中症予防！

緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密閉、密集、密接）」を避ける等の感染拡大を予防する「新しい生活様式」を社会経済全体に定着させていく必要があります。

これから暑い夏を迎えるにあたり、感染症対策を行いながら、熱中症予防にも十分に心がけるようにしましょう！



#### 1. 暑さを避けましょう

エアコンを使用する場合でも、感染症予防のため、換気扇の使用や定期的に窓の解放を行い、十分な換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整し、室内の温度・湿度を適切に管理しましょう。（エアコンでは換気ができません）

#### 2. 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）を確保できる場合には、適宜マスクをはずしましょう

感染症予防にはマスクの着用が基本ですが、マスクをつけていると心拍数や呼吸数が上昇して体に負担がかかり、熱中症の危険度が上がります。気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。

#### 3. こまめに水分補給をしましょう

のどが渇く前に、1日1.2リットルを目安に水分をとりましょう。

### <町有施設の利用再開について>

利用を中止していた社会体育施設など全ての町有施設の利用を再開しています。再開にあたっては感染防止対策を講じ、利用者に利用条件を明示しています。ご利用の際はご協力をよろしく願います。

庄内町新型コロナウイルス感染症対策本部 事務局

環境防災課 危機管理係 ☎43-0242 保健福祉課 健康推進係 ☎42-0147

\*裏面に国が作成した「新しい生活様式」の実践例を掲載していますので、参考の上、実践してください。

# 「新しい生活様式」の実践例

## （１）一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の３つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。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。
- 地域の感染状況に注意する。

## （２）日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

## （３）日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 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て
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空気で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、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

## （４）働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク