

感染拡大防止のために 引き続き一人ひとりの理解と行動を

5月14日、政府は三重県を含む39県に出していた緊急事態宣言を解除し、県も緊急事態措置を解除しました。その後、21日・25日に、残る8都道府県に出されていた緊急事態宣言も解除されました。一方で、今後、感染第2波が懸念されます。引き続き、3つの密を回避する、人との距離を保つなど、一人ひとりの理解と行動をお願いします。今後の感染拡大防止のため、「新しい生活様式」を生活の中に取り入れてください。

「新しい生活様式」の実践例

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2メートル(最低1メートル)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する
- 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
- 帰省や旅行は控えめにし、出張はやむを得ない場合のみにする
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモに残しておく
- 地域の感染状況に注意する

日常生活での生活様式

- 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つの密」の回避
(密集・密接・密閉)
- 毎朝の体温測定・健康チェック
(発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養)

買い物	<ul style="list-style-type: none"> ●通販も利用 ●1人または少人数で空いた時間に ●電子決済の利用 ●計画を立てて素早く済ませ ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●公園は空いた時間・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取る ●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を保つかオンラインで
食事	<ul style="list-style-type: none"> ●持ち帰りや出前・デリバリーも利用 ●屋外空間で気持ちよく ●大皿は避けて、料理は個々に ●対面ではなく横並びで座る ●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る
公共交通機関の 利用	<ul style="list-style-type: none"> ●会話は控えめに ●混んでいる時間帯は避ける ●徒歩や自転車利用も併用する
冠婚葬祭などの 親族行事	<ul style="list-style-type: none"> ●多人数での会食は避ける ●発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

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を行う
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 対面での打ち合わせはマスクを着用し、換気を行う
- 名刺交換・会議はオンラインも利用