

！ 人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守れるよう、日常を見直してみましよう。

<p>1 ビデオ通話で オンライン帰省</p> 	<p>2 買い物は1人または少人数で すいている時間に</p> 	<p>3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた場所を選ぶ マスクを着用しましょう。</p> 	<p>4 待てる買い物は 通販で</p> 
<p>5 飲み会は オンラインで</p> 	<p>6 診断は遠隔診療 定期受診は間隔を調整 厚生労働省で対応医療 機関を公開中です。</p> 	<p>7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用 広報あびこ5月1日号で 健康体操を紹介しています。</p> 	<p>8 飲食は 持ち帰り、宅配も 8面で市内事業者を 紹介しています。</p> 
<p>9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・物 流など社会機能維持のため。 市内宿泊施設でテレ ワークが可能です。</p> 	<p>10 会話は マスクをつけて</p> 	<p>知らないうちに、拡めちゃうから。 STOP! 感染拡大 — COVID-19 —</p> <p>自分のため、みんなのため、 そして大切な人のため。 私たち一人ひとりが、できること</p>	

自分と大切な人を守るためにできること

◎不要不急の外出をしない

生活必需品の買い出しや医療機関への通院などは「必要な外出」になるので、予防対策をした上でお出かけください。



◎3つの「密」を避ける

- × 換気の悪い**密室空間**
- × 多数が集まる**密集場所**
- × 間近で会話や発声をする**密接場面**



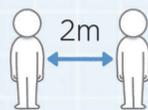
◎咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。



◎人と人との間隔を2m確保する

- ・屋外でも至近距離で会話や運動をしないようにしましょう。
- ・スーパーやコンビニに必要以上に大人数で行ったり、至近距離で並ばないようにしましょう。
- ・向かい合って食事をするのは控えましょう。



◎こまめな手洗い

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



手洗いの、5つのタイミング



◎食料品などの買い占めをしない

- ・必要な分だけ買うようにしましょう
- ・過度な買いだめや買い急ぎはしないでください
- ・転売目的の購入はしないでください

イラストの出典：厚生労働省ホームページ



読書はいかが？

みんなのために家にいる。こんなときこそ本を読んでもみるのは、いかがでしょうか？家にある本を改めて読んでみたら新しい発見があるかもしれませんよ。我孫子市民図書館は現在休館中ですが、ホームページでお子さん向けにおすすめする本のリストを年代別に掲載しています。本選びの参考にしてください。

たとえば、

- ・絵本なら『ねえ、どれがいい？』 ・季節にぴったり『くわずにようぼう』
- ・今年の干支ねずみの本なら『番ねずみのヤカちゃん』 ・冒険物語『ホビットの冒険』
- ・1冊で終わらないシリーズもの『くまのパディントン』(現在シリーズ10巻)
- ・読んだら走りたくなる『一瞬の風になれ』

また、8面に掲載している“図書館員が選ぶこの一冊”も今回で30冊目となりましたので、過去の記事からも探してみてください。楽しい一冊に出会えますように！

