

新しい生活様式

5月4日、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージできるよう、今後、日常生活の中で取り入れてほしい実践例が厚生労働省から示されました。その中の主なものを紹介します。

基本的感染対策の実践例

◎一人一人に意識してほしい感染対策

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

- ・人との間隔を2m(最低1m)あける
- ・遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- ・会話をする際は真正面を避ける
- ・外出時、屋内にいる時や会話をする時はマスクを着用
- ・こまめに手洗い・手指消毒・換気を行う
- ・咳エチケットの徹底
- ・3密(密集・密接・密閉)を避ける
- ・毎日体温測定・健康チェックを行う

◎移動(帰省・出張など)

- ・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、出張はやむを得ない場合のみ
- ・発症した時のため、誰とどこで会ったかを記録する
- ・地域の感染状況に注意する

日常生活の各場面での実践例

◎買い物

- ・通販も利用する
- ・1人または少人数で、すいた時間に素早く済ませる
- ・電子決済を利用する
- ・レジに並ぶときは前後の人と間隔をあける

◎公共交通機関の利用

- ・会話は控える
- ・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

- ・大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

◎娯楽・スポーツ

- ・公園はすいた時間・場所を選ぶ
- ・筋トレ・ヨガは動画を活用し自宅で行う
- ・ジョギングは少人数で
- ・人とすれ違うときは距離をとる
- ・狭い部屋での長居は避ける
- ・歌や応援は十分な距離をとるかオンラインで行う

◎食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも活用する
- ・料理は大皿を避けて個々に分ける
- ・対面ではなく横並びで座る
- ・お酌やグラスなどの回し飲みを避ける

◎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
- ・会議や名刺交換はオンラインを活用
- ・対面での打ち合わせをする場合は換気とマスク着用

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

マスクをつけることで、喉の渇きを感じづらくなったり、体内に熱がこもりやすくなるなど、熱中症のリスクが高くなる可能性があります。例年以上に熱中症予防を心掛けましょう。

◎状況に合わせてマスクをはずす

- ・気温・湿度が高い中でのマスクの着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスクを着用している場合は、強い負荷の作業・運動は避け、周囲の人と十分な距離をとった上でマスクをはずし休憩する

◎こまめな水分補給

- ・喉が渇く前にこまめに水分補給を

・水分補給の目安は食事以外に1日当たり1.2L

・激しい運動・作業の後や多くの汗をかいたときは塩分補給も忘れずに

◎暑さを避ける

- ・エアコンを利用するなど、室内の温度を調整する
- ・感染予防のため換気扇の利用や窓を開けるなど、冷房時でも換気を行う
- ・外出時は暑い日・時間を避け、日傘・帽子を含めた涼しい服装を心掛けて、無理のない範囲で活動する
- ・急に暑くなった日などは、体が暑さに慣れていないので特に注意する

◎日頃から健康管理を行う

- ・栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠をしっかりと
- ・毎日体温測定・健康チェックをする
- ・体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で静養する

◎暑さに備えた体作りを

- ・暑くなり始めの時期から適度な運動を心掛け、暑さに慣れる
- ・水分補給を忘れずに無理のない範囲で行う
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行う

参考：厚生労働省ホームページ

感染症拡大防止にご協力いただいた市民や事業者の皆様、また医療現場で患者の治療にあたっている看護師や医師など医療従事者の皆様に心より感謝申し上げます。

再び感染症を拡大させないためには、一人一人の感染予防への取り組みが大切です。買い物や公共交通機関の利用、旅行、食事、娯楽・スポーツなど、さまざまな暮らしの場面に、人との距離の確保や3密の回避、マスクの着用など、新しい生活様式を取り入れてください。市としても引き続き、感染対策に取り組んでまいりますので、ご協力をお願いいたします。

市長 星野 順一郎

