

新型コロナウイルス感染拡大予防のため 「新しい生活様式」を実践しよう！

新型コロナウイルス感染症への対応が長丁場になると予想されることから、感染防止の取り組みを継続することが重要です。

感染拡大を予防するために国が示している「新しい生活様式」の一部を紹介します。自分の命、大切な人の命を守るため「新しい生活様式」を実践しましょう！

岡岩国市保健センター ☎(24)3751

..... 一人一人の基本的感染対策

●感染防止の3つの基本

① 身体的距離の確保

- 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



② マスクの着用

- 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



③ 手洗い

- 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秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う(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。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



新しい生活様式の
詳しい内容はこちら

..... 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 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



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