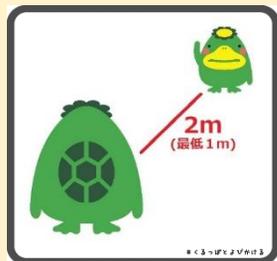


「新しい生活様式」で感染拡大防止!!

感染拡大防止と社会経済活動との両立のためには、一人ひとりが徹底して、感染防止に取り組む生活スタイルに変えていく必要があります。

具体例を参考に「新しい生活様式」を実践していきましょう。

(1) 一人ひとりが取り組む基本的な対策



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。
- ☑ 遊びに行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。

2mってどれくらい？

例えば・・・

大人が両手を広げたくらい

大人で約3～4歩、子どもで約5歩

自転車約1台分、たたみ約1畳分 など



大人が歩いて3～4歩



自転車約1台分

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。



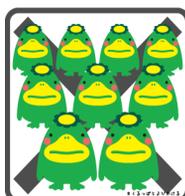
③ 手洗い

- ☑ 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、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^ニに洗う。
(手指消毒薬の使用も可)

(2) 日常生活での7つの基本的な生活様式



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) 各場面での生活様式

買い物

- ・通販の活用
- ・一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、スポーツなど

- ・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
- ・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、デリバリーの活用
- ・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ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスなど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る
- ・発熱や風邪の症状がある場合は、参加しない

こんな症状があったら・・・

風邪の症状が続いてなかなか回復しない・・・息苦しさ、強いだるさ、高熱がある・・・

○ 久留米市新型コロナウイルス相談センター

TEL:0942-30-9335 FAX:0942-30-9833 E-mail:ho-yobou@city.kurume.fukuoka.jp

※24時間、土・日・祝日も受け付けます。

こころの不調を感じたら・・・

新型コロナウイルス感染症の影響による生活や環境の変化などで眠れない、気分が落ち込むなどがあれば、一人で抱え込まずに相談してください。

○ 久留米市保健所 保健予防課 精神保健チーム

TEL:0942-30-9728 FAX:0942-30-9833

〔祝日・年末年始をのぞく(月)～(金) 8:30～17:15〕

○ 24時間子供SOSダイヤル

TEL:0120-07-8310 [24時間対応]

その他、市のホームページでは様々な相談窓口を紹介しています。あなたの悩みを話してみませんか。

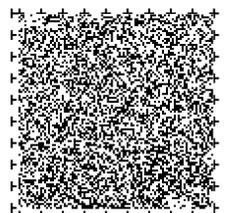


QRコード



QRコード

詳しくは検索 **久留米市 新しい生活様式**



音声コード