

新しい生活様式を取り入れてコロナウイルス感染症を予防しよう！！



「新しい生活様式」を取り入れながら、やりたいことを、いつでも、いつまでも続けていきましょう。これからの「新しい健康づくり」を提案します。

日常生活での基本的な新しい生活様式

- まめに手洗いや手指消毒をする
- 咳エチケットを徹底する
- こまめに換気を行う
- 「3密」(密集、密接、密閉)を避ける
- 毎朝、体温測定や健康チェックを行う
- 発熱や風邪の症状があれば自宅で療養する



基本的な感染症防止対策 つやま

① けようマスク

マスクの着用



【つける時】

5分間の会話は、1回の咳と同じです

対面での会話

屋内の人が集まる場所

【はずす時】

屋外で人と十分な距離を確保できる場合

- ・田畑での農作業
- ・散歩、自転車
- ・屋外スポーツ
- ・奉仕作業



⚠️ 2歳未満の子どもは危険！



② さしい距離間

人との間隔



できるだけ
1m以上空ける

- ・人とすれ違うときは、距離をとる
- ・並ぶときは、前後にスペースをとる
- ・人が混んでいる場所や時間帯はさける

③ めに手洗い消毒を

手洗い

手洗い5つのタイミング

30秒間、流水とせっけんで
ていねいに洗いましょう
(手指消毒薬で消毒する)



手洗い動画
(政府インターネットテレビ)

家に帰った時

トイレの後



「ハッピーバースデー」
の曲を2回歌うと30秒！

ご飯を食べる前
調理の前後
配膳時

咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時

多くの人が
触れる場所
を触った時



プラス 歯みがき習慣

ウイルスの侵入をストップ！！

- ・できれば毎食後、歯を1本1本ていねいにみがきましょう。
- ・歯間ブラシ、デンタルフロス(糸ようじ)などで、みがき残しを防ぎましょう。



「熱中症」に注意しましょう！～新しい生活様式での予防行動～

ポイント

① 暑さを避ける

- エアコンなどを利用して部屋の温度を調整し、暑いときは無理をしない。

② 適宜マスクをはずす

- 屋外で2m以上の距離が確保できる場合はマスクをはずし、マスクをしているときは、負荷のかかる作業や運動を避ける。
- マスクを着用したままで運動をする場合は、風通しの良い服装や帽子をかぶり運動する。また、運動強度が上がることから、速度を落とすなど調整をする。

③ こまめに水分補給する

- のどが渴く前に水分補給をし、大量に汗をかいた時は塩分も補給する。

④ 日ごろから健康管理をする

- 体温測定や健康チェックをする。

⑤ 暑さに備えて体をつくる

- 適度な運動を無理の無い範囲で行う。
- 暑くなりはじめの時期から適度に運動する。

