新型コロナウイルス感染症のまん延防止のために

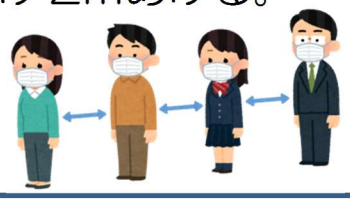
感染しない・感染を拡げないために

新しい生活様式を実践しましょう

感染防止の３つの基本

①身体的距離の確保

人との距離はできるだけ 2mあける。



②マスクの着用

会話をする時や外出時、屋内にいる時は、症状がなくてもマスクを着用。咳エチケットの徹底。

③手洗い

まめに手洗い・手指消毒をする。手洗いは 30 秒程度かけて水と石けんで丁寧に。

日常生活での基本的生活様式

〇毎朝、体温測定・健康チェック

〇こまめに換気

〇誰とどこで会ったかメモをする

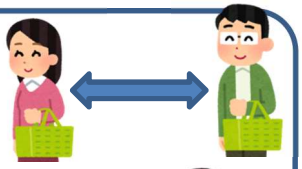
〇帰省や旅行は控えめに

〇帰宅後はすぐにシャワーを浴びる、着替える

〇3 密（密集・密接・密閉）の回避

〇会話をする際は、真正面を避ける

買い物



- １人または少人数で
- すいた時間に短時間で
- 展示品への接触は控えめに
- 通販も利用する
- レジに並ぶときは、前後をあける

食　事

- 対面ではなく横並びに座る
- おしゃべりは控えめに
- 大皿は避けて料理は個々に
- お酌や回し飲みは避ける

冠婚葬祭や親族行事

- 多人数での会食は避ける
- 風邪症状があるときは参加しない

娯楽・スポーツ等

- 公園は、空いた時間、場所を選ぶ
- ジョギング・散歩は少人数で
- すれ違うときは距離をとる
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 歌や応援は距離をとるかオンラインで

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
- 会議はオンラインまたは少人数、短時間で

羽咋市

2020 年６月