

感染拡大の防止 と 社会経済活動の維持 の両立のため 新しい生活様式を 日常生活に取り入れてみましょう

岩手県を含む39県は、5月14日に緊急事態措置の対象外となりました。

これにより、徐々に社会経済活動も再開となりますが、依然として新型コロナウイルス感染症対策の長期化が予想されており、感染しない・感染させないという「一人ひとりの心がけ」が大切です。

この「一人ひとりの心がけ」として、政府では、「マスクの着用」「手洗いなどの手指衛生」など基本的な感染対策とあわせ、「新しい生活様式を日常生活に定着しましょう」と呼びかけています。

今号では、政府の提唱する「新しい生活様式」とはどのようなものか、実践例を紹介します。

「新しい生活様式」の実践例 (政府の新型コロナウイルス感染症専門家会議の提言より)

1 一人ひとりの基本的感染対策

- ・ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- ・ 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
- ・ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

2 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）
- ・ 毎朝の体温測定、健康チェック。症状のある場合は無理をせず自宅で療養

3 日常生活の各場面別の生活様式

〈買い物〉

- ・ 一人又は少人数ですいた時間に
- ・ レジに並ぶときは、前後にスペース

〈娯楽・スポーツ〉

- ・ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・ 狭い場所での長居は無用

〈公共交通機関の利用〉

- ・ 会話は控えめに

〈食事〉

- ・ 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
 - ・ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて
- #### 〈冠婚葬祭などの親族行事〉
- ・ 発熱や風邪症状のある場合は参加しない

4 働き方の新しいスタイル

- ・ 時差通勤でゆったりと ・ オフィスはひろびろと ・ 対面での打ち合わせは換気とマスク

帰国者・接触者相談センター等にご相談いただく目安

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。

(これらに該当しない場合の相談も可能です。)

■ **息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合**

■ **重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合**

(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

■ **上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合**

症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

〈妊婦の方〉

念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センター等にご相談ください。

〈お子様をお持ちの方〉

小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。

※なお、この目安は、みなさまが、相談・受診する目安です。これまでどおり、検査については医師が個別に判断します。

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口(5月14日から相談窓口が変更されました)

症状のある方

新型コロナウイルス感染症に関する**全般的な相談**

帰国者・接触者相談センター
(コールセンター)

岩手県新型コロナウイルス感染症
相談窓口(コールセンター)

受付時間：24時間 全日(土日・祝日を含む)

電話：019-651-3175

ファクス：019-626-0837

受付時間：9時～21時(土日・祝日を含む)

電話：019-629-6085

ファクス：019-626-0837

※ 詳しい情報や最新情報は、岩手県、厚生労働省、首相官邸等のホームページをご覧ください。

※ このチラシは国や県からの情報を参考に、5月18日現在で作成しています。

発行：大船渡市新型コロナウイルス感染症対策本部(事務局：新型コロナウイルス感染症対策室 電話 27-3111)