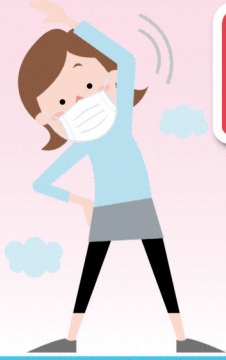


保存版

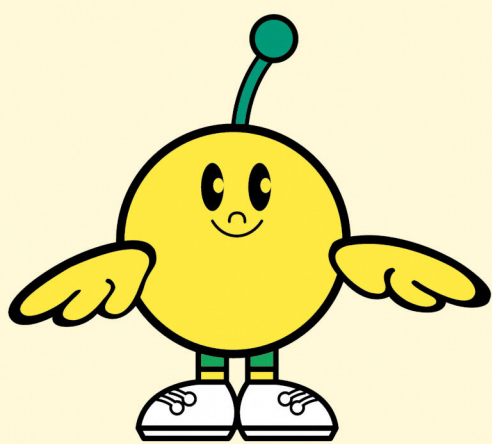
福島県からののお知らせです

新型コロナウイルス感染拡大の予防のため 「新しい生活様式」を実践しましょう



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、今後も長い期間の対策が必要です。
そのためには、私たち一人一人がこれまでの日常生活の行動を変え、「新しい生活様式」を定着させていくことが大切です。
今回、紹介する「新しい生活様式」を皆さんで実践しましょう。

1 感染防止の基本となる3つの取り組み(いつも心がけましょう)

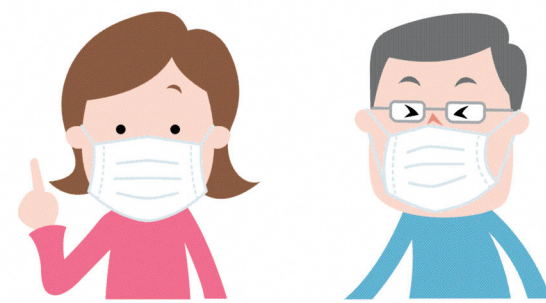


① 人との距離を取りましょう



飛沫感染を防止するため、できるだけ2m(最低1m)空けましょう

② マスクを着用しましょう



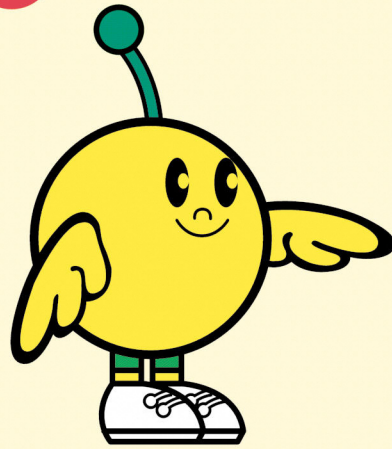
外出時や会話するときは、症状がなくてもマスクを着用しましょう

③ 手洗いを徹底しましょう

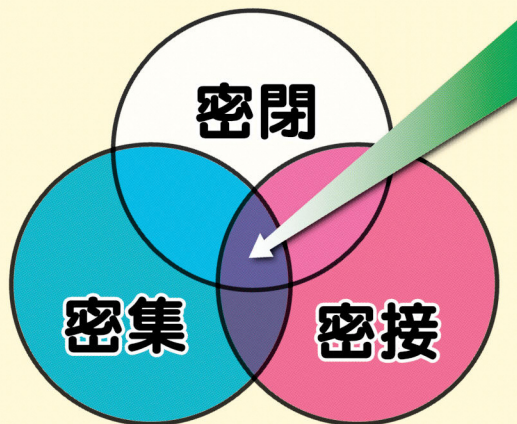
家に帰ったらまず手や顔を洗いましょう(30秒かけて石けんで丁寧に)



2 「3つの密」を避けましょう



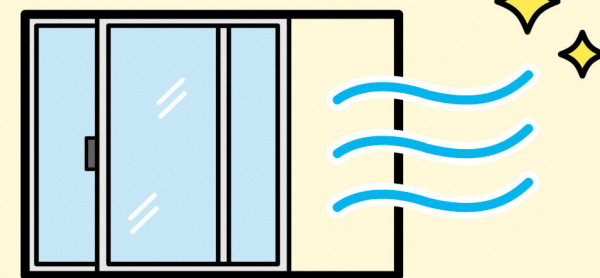
- ① 換気の悪い密閉空間
- ② 多数が集まる密集場所
- ③ 間近で会話や発声をする密接場面



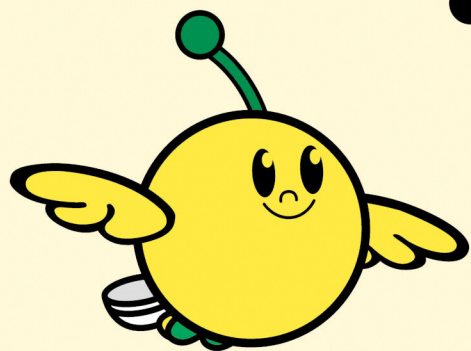
「3つの密」を避け、クラスター(集団)での感染発生を防止することが重要です

避けるためには…

- こまめに換気
- 人との距離を取る
- 会話する際は可能な限り真正面を避ける



3 出かけるときは



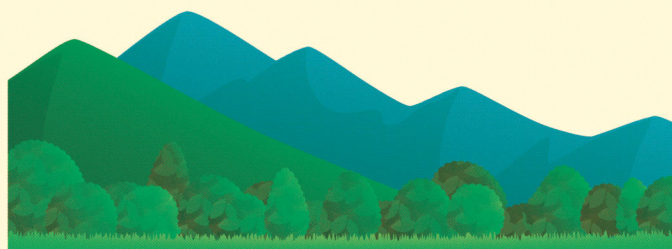
● 出かける前に体温測定と健康チェック

発熱または風邪の症状がある場合は無理せずに自宅で療養しましょう
※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しましょう



● 遊びに行くときは屋内より屋外を選びましょう

福島県の豊かな自然を楽しみましょう



- 感染流行地域からの移動は控えましょう
- 感染流行地域への移動は控えましょう
- 発症したときのため、誰と、いつ、どこで会ったかをメモしましょう



4 こういう場面では(日常生活での新しい生活様式)



◎ 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- レジに並ぶときは、前後にスペース



◎ 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 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



◎ 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 歌や応援は、十分な距離をとって



◎ 公共交通機関

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 近い距離は徒歩や自転車を使ってみる



◎ 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



◎ 職場

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- 会議はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク



店舗(販売店、飲食店、遊技施設など)や各種施設、公共交通機関などが行う「感染防止対策」にご協力をお願いします

県の対策や予防法などは
一般相談(コールセンター)にご相談ください

☎0120(567)177

月~金曜日/午前8時30分~午後9時 土日祝日/午前8時30分~午後5時15分

次のような症状がある場合は帰国者・接触者相談センターにご相談ください

- ① 息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある
- ② 高齢者や基礎疾患がある方、妊娠中の方で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
- ③ 発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く(4日以上続く場合は必ずご相談ください)

☎0120(567)747 24時間(毎日)