令和2年7月発行 第36号

通信參





※新型コロナウイルス感染症について

新しい生活様式の実践例

● 一人ひとりの基本的感染対策(抜粋)

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

2.マスクの着用

会話をするときは、 症状がなくてもマスクを着用



家に帰ったらまず手や顔を洗う



2 日常生活を営む上での 基本的生活様式

- ・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
- ・発熱又は風邪の症状がある場合は

ムリせず自宅で療養



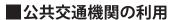
日常生活の各場面別の 生活様式(抜粋)

■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



混んでいる時間帯は避けて

■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

■娯楽・スポーツ等

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

■冠婚葬祭などの親族行事

多人数の会食は避けて 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない





4 働き方の新しいスタイル(抜粋)

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



厚生労働省ホームページ「新しい生活様式」より抜粋 瑞穂保健センター保健予防課 電話:052-837-3264



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省 厚生労働省 令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、 ③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の<u>「新しい生活様式」が求められています</u>。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を 確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離 (2メートル以上) を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、 適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1,2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず 自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と 感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密 (密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。





新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html 熱中症に関する詳しい情報: https://www.wbgt.env.go.jp/





名古屋市瑞穂保健センター (協賛)瑞穂保健協力会

〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3丁目45番地の2 **☎**(052)837-3241(代表) FAX(052)837-3291 瑞穂保健センターホームページは、瑞穂区ホームページ (http://www.city.nagoya.jp/mizuho)内の「瑞穂保健センターからのお知らせ」でご覧いただけます。