

# 新しい生活様式 まっだスタイル

今後、新型コロナウイルス感染症感染拡大を予防し、医療崩壊を防ぐと同時に、社会・経済を維持するためには、一人ひとりが感染予防に努め、社会全体で感染拡大防止に取り組むことが重要です。

厚生労働省から、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、今後、日常生活の中で取り入れていただきたい実践例が示されました。

感染拡大を予防するために、「新しい生活様式」の定着にご協力ください。

## 一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の3つの基本:

#### (1)身体的距離の確保 (2)マスクの着用 (3)手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m) 空ける。
- 遊びにいくなら 屋内より屋外 を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り 真正面を避ける。
- 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。
- 家に帰ったらまず 手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 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)

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、県をまたぐ移動は控える。
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておく。
- 地域の感染状況に注意する。

## 日常生活を営む上での基本的生活様式

- 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- 身体的距離の確保。(2m、最低1m)
- こまめに換気。(30分に1回程度)
- まめに手洗い、手指消毒。
- 咳エチケットの徹底。(マスク、ない時はハンカチで)
- 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無理せず自宅で療養。



【裏面をお読みください】

## 日常生活の各場面別の生活様式

### ◎買い物

- ・通販も利用
- ・電子決済の利用
- ・1人または少人数で空いた時間に
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース



### ◎公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する



### ◎食事

- ・屋外空間で気持ちよく
- ・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、会話は控えめに
- ・お酌、グラスの回し飲みは避けて



### ◎娯楽、スポーツ等

- ・狭い部屋での長居は避ける
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインで
- ・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
- ・公園は混雑を避け、時間や場所を選ぶ
- ・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

## まつだスタイル



- 買い物は、松田町内を走る移動スーパー「くるまつくん」の利用を♪
- テイクアウト&デリバリーはアシガラ「おうち de ごはん」を利用♪
- 除菌水（次亜塩素酸水）で「除菌」しましょう♪
- 石鹸で手洗い「ウォッシュチャレンジ」♪
- おうちで「運動、筋トレ、まつだ健康体操など」をしましょう♪
- 公共施設等への入場前は「検温」を行いましょ♪
- 公共施設等へ出かける時は、「事前の予約」で「3密」を避けましょ♪
- 自分の行動を「記録やメモ」にとりましょ♪

☆「新しい生活様式」に一日でも早く慣れるよう、**みんなでがんばりましょ♪**

問い合わせ先

松田町子育て健康課

TEL 84-5544