



「新しい生活様式」を実践しましょう



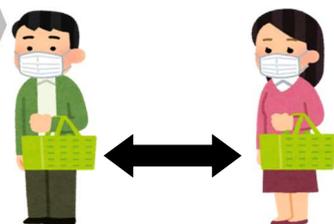
日常生活での基本的感染対策



- ・こまめに手洗い、手指消毒
- ・咳エチケットの徹底(外出時はマスク着用)
- ・人との間隔はできるだけ2m
- ・3密を避ける
- ・会話をするときには、可能な限り対面を避ける



買い物



計画を立てて素早く済ます
展示品への接触は控えめに
レジに並ぶ時は、前後をあける
1人または少人数で空いた時間に
通販も利用する

娯楽・スポーツ等



公園は空いた時間、場所を選ぶ
散歩、ジョギングは少人数で
すれ違うときは距離をとる
狭い部屋での長居は避ける
歌や応援は距離をとるかオンラインで

食事



対面ではなく、横並びで座る
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
持ち帰りや出前、デリバリーも利用

冠婚葬祭や親族行事

多人数での会食は避ける
風邪の症状があるなら参加しない

働き方の新しいスタイル

テレワークの活用を
時差出勤でゆったりと
会議はオンラインか、必要最小限に

裏面の「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントもご覧ください。

マスク熱中症に 注意しましょう！

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

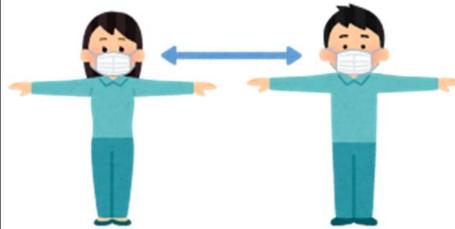
新型コロナウイルス感染症に伴う感染予防の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」を踏まえ、熱中症予防に取組みましょう。

(1) 暑さを避けましょう



換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、室温が28℃を超えないようにしましょう。

(2) 適宜マスクをはずしましょう



気温、湿度の高い中でのマスク着用は、要注意です。感染予防（距離を十分にとる等）に注意して、適宜マスクをはずすようにしましょう。

(3) 日頃から健康管理をしましょう



日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。

(4) のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう



のどが渇く前に、こまめに水分補給しましょう。大量に汗をかいた時は、塩分も忘れず補給。

【このチラシに関するお問い合わせ】

志摩市役所 健康推進課

電話 0599-44-1100