

新型コロナウイルス感染症に負けない！～「新しい生活様式」を日常に取り入れよう～

＜新型コロナウイルス感染症を予防するためには＞
基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。
より感染を広げないために、「新しい生活様式」、「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合に、家庭内で注意していただきたいこと ～8つのポイント～」、「子どものいるご家庭へ」を紹介します。

新しい生活様式とは？

＜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。
 - 遊びに行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)
 - ※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する。

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、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。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にする。
- 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)
- 毎朝で体温測定、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



外出控え



咳エチケット



換気



手洗い



密集回避



密接回避



密閉回避

＜日常生活の各場面別の生活様式＞

買い物

- 通販も利用
- 一人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ませ
- 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

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

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

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 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
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

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
- 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
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

子どもについては、裏面をご覧ください。

＜働き方の新しいスタイル＞

- 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 □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □名刺交換はオンライン □対面での打合せは換気とマスク



子どもの感染予防

- ◆ 子どもにおいて特別な感染予防はなく、大人と同様に、手洗い、手指消毒を行ってください。
- ◆ ①密閉空間、②密集場所、③密接場面という3つの「密」が同時に重なるような場所は避けてください。
- ◆ 子どもは家庭内で感染していることが多いとの報告があるため、まずはご家庭の感染予防が大切です。家庭内に感染の疑いがある方がおられる場合は、別室で過ごすなど接触を避けてください。



てをあらおう



かんきしょう



予防接種について

- ◆ 予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。特に、生後2か月からの予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくときに、赤ちゃんがかかりやすい感染症(百日せき、細菌性髄膜炎など)から赤ちゃんを守るために、とても大切です。
- ◆ 予防接種の実施にあたっては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に注意する必要がありますが、ご家庭と医療機関等の協力のもと、可能な限り予定通りに実施できるように、かかりつけ医療機関と相談してください。
- ◆ 那智勝浦町の現在の定期予防接種の接種率は、令和2年4月に通知して以降、3割程度と低いです。子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません。案内が来たときに、速やかに接種するようにしましょう。

乳幼児健診について

- ◆ 乳幼児健診は、子どもの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。新型コロナウイルス感染を心配して、受診の機会を逃すことのないようにしましょう。
- ◆ 那智勝浦町は、現在、通常どおり乳幼児健診を実施しております。通知が来ている方は、案内されたときに受診しましょう。

※体調が悪いときは、感染症を周りの人に感染させるおそれがあるので、予防接種や乳幼児健診に行くことはやめましょう。元気になったら、あらためて予定を立ててください。

お子さんに発熱・気道症状がある場合について

- ◆ お子さんが新型コロナウイルス感染症が疑われる方と同居、あるいは長時間の接触があり(※濃厚接触者の可能性がある)、以下のいずれかに該当する場合は、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。
(☎0735-21-9630)

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
- ・強いだるさや息苦しさがある場合



- ◆ お子さんが上記に該当しない場合、新型コロナウイルス感染症のPCR検査を希望して医療機関を受診しても、検査ができない可能性があります。むしろ受診によって新型コロナウイルス感染の機会を増やす危険性があります。受診に迷う場合は、一旦かかりつけの医療機関にご相談ください。

- ◆ なお、原因不明の発熱が続く、呼吸が苦しそう、水分や食事がとれない、ぐったりしているなどの症状が見られるときは、新型コロナウイルスに感染しているか否かに関わらず、他の病気も考えられますので、速やかにかかりつけ医療機関に連絡の上、受診してください。