

新型コロナウイルス感染症に関する 村からのお願い

新型コロナウイルス感染症への対応は、長期になることが予測されます。国では、感染拡大を防ぐために、今後、日常生活の中で取り入れていただきたい実践例を示しており、以下はその一部となります。皆様も実践していただくようご協力をお願いいたします。

日常を営む上での基本的生活様式

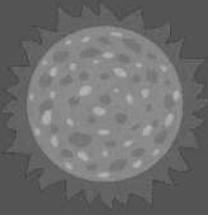
- ◆ こまめに手洗い・手指消毒を行う。手洗いは30秒以上かけて水と石けんで丁寧に洗う。
- ◆ 外出時や人と会うときはマスクを着用する。咳エチケットを徹底する。
- ◆ こまめに換気する。
- ◆ 身体的距離を確保する（できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける。）。
- ◆ 人が集まる密集場所、人との密接場面、換気の悪い密閉空間を避ける。
- ◆ 毎朝、体温測定、健康チェックを行う。発熱や風邪の症状がある場合は自宅で療養する。

一人一人の基本的感染対策について

- ◆ 感染防止の3つの基本は、①手洗い、②マスクの着用、③身体的距離の確保です。
 - ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - ・家に帰ったら、手や顔を洗う。できるだけ直ぐに着替える。シャワーを浴びる。
 - ・高齢者や持病のある方など重症化のリスクが高い方は、体調管理を厳重にする。
- ◆ 移動に関する感染対策
 - ・感染が流行している地域への往来は控える。
 - ・旅行は控える。出張はやむを得ない場合のみにする。
 - ・発症したときのため、誰とどこで会ったかメモをとる。
 - ・地域の感染状況に注意する。

日常生活の各場面の生活様式

- ◆ 買い物
 - ・短時間で行う。サンプルや展示品への接触は控える。
 - ・レジに並ぶときは前後にスペースを空ける。
- ◆ 娯楽・スポーツ等
 - ・公園はすいた時間で利用する。場所を選ぶ。
 - ・ウォーキングやジョギングは少人数で行う。
 - ・狭い空間での長居はしない。
 - ・人とすれ違う時は距離をとる。
- ◆ 食事
 - ・大皿は避けて、料理は個々に盛り付けする。
 - ・対面は避け、横並びで座る。
- ◆ 冠婚葬祭
 - ・多人数での会食は避ける。
 - ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない。



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「新しい生活様式」が求められています。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
- ・急に暑くなったりした日等は特に注意する



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
- ・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。

