

感染症の拡大が日々変化しています。感染症予防対策と同時に熱中症対策、そして今後、乾燥した時期にはインフルエンザも流行し始めます。現代社会で大切なことは、**自分の体は自分で守る「自衛」の対策**をすることです。また、**感染症に関する誤解から生じる差別や偏見、誹謗中傷などにつながる環境をつくらない**ことです。お互いの「**体**」と「**心**」を守るために、**今、できること「新しい生活様式」を続けて**いきましょう。



**感染症予防の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。
- 活動の際は、屋内よりも屋外、広い場所を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 症状がなくてもマスクを着用。運動時は、人との間隔を2mとってマスクを外してもよい。
- 家に帰ったら手や顔を洗う。

手洗いの6つのタイミング

- 外から室内に入る時。
- 食事の前後。
- 道具などみんなが共有する物を触った後。
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後。
- 掃除の後。
- トイレの後。

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- こまめに手洗い。
- こまめに換気。冷房・暖房使用時は、2方向を換気。30分～1時間に1回は窓を開ける。
- 身体的距離の確保。
- 毎朝の体温測定、健康チェック。
- 体温は指定された場所へ入力する。
- 体調が悪く感じたら、無理をせずに休む。
- マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなるので、こまめに水分補給をする。
- 身のまわりを衛生的にする。
- 整理整頓。食事場所は除菌シートで衛生的にする。
- 規則正しい生活を心がけ、免疫力を高める。
- 咳エチケットの徹底。
- 「3密」の回避。(密集、密接、密閉)

感染症予防のための持ち物

- 清潔なハンカチ・タオル・ティッシュ。
- マスク。(2枚あるとよい)
- 熱中症対策としては通気性の良いもの。感染症やインフルエンザ対策としては医療用のもの。
- マスクを置くときの清潔なビニール袋や布など。
- ごみ袋。
- 自分のごみは、自分で持ち帰る。
- 除菌シート。