

# 新しい生活様式の定着で感染を防止しましょう

令和2年7月21日  
坂城町新型コロナウイルス感染症対策本部

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が解除され社会経済活動が再開される中、感染防止の取組みを日常生活の中に取り入れた「新しい生活様式」を実践しましょう。（裏面参照）

## 1. 3つの基本の徹底と3つの密の回避

●感染防止の**3つの基本**を徹底しましょう。

①**身体的距離の確保**（できるだけ2m） ②**人混みや会話の際のマスクの着用** ③**手洗い**

●**3つの密**（密閉空間、密集場所、密接場面）を回避しましょう。

熱中症  
対策

- ・屋外で人と十分な距離が確保できる場合はマスクをはずしましょう。
- ・マスクをしての強い負荷の作業や運動は避け、こまめに水分補給をしましょう。
- ・一般的な家庭用エアコンは換気をしません。冷房時も窓の開放や換気扇で換気をしましょう。

## 2. 人との接触機会の低減や換気を意識しましょう

- ・人との接触をなるべく減らしましょう。（買い物、娯楽、スポーツ、食事の時など）
- ・換気はこまめに行いましょう。（訪問先でも意識しましょう。）

## 3. 毎日健康チェックをしましょう

- ・**毎日の健康チェック**を欠かさず行いましょう。風邪等の症状がある方は、外出や他の人との接触を避けましょう。
- ・症状が長引くときや息苦しさ、高熱などの強い症状がある時は、かかりつけや保健所に電話で相談しましょう。（医療機関を受診する場合はいきなり行くことをせず事前に相談を。）

## 4. 往来先の感染動向に注意しましょう

- ・往来先の感染動向に注意し、感染が拡大している地域との往来は慎重な行動をお願いします。往来が必要な場合には、人混みを避け、感染防止対策を徹底しましょう。
- ・夏季の帰省について、体調に異変がある場合はなるべく控え、感染が拡大している地域からの帰省は慎重に対応してください。

## 5. 重症になりやすい人を守りましょう

- ・病院や高齢者施設、障がい者施設では、入院患者や利用者の安全を守るため、お見舞いや面会は症状のない方を含め控えましょう。

## 6. 事業者の皆様へ

- ・業種ごとの感染拡大予防ガイドラインなどを参考に、職場での感染予防の取組みをお願いします。  
【ガイドライン一覧：内閣官房新型コロナウイルス感染症対策 HP (<https://corona.go.jp>)】
- \*長野県では「新型コロナウイルス対策推進宣言の店」を実施中です。詳細は県 HP をご覧ください。

## 7. 冷静な行動をお願いします（人権への配慮）

- ・感染者や医療従事者、感染が流行している地域から来られた方などへの不当な差別や偏見、いじめ等が生じないように、配慮ある冷静な対応と行動をお願いします。

坂城町保健センター  
電話 0268-82-3111（内線 511）  
電話（直通）0268-75-6230  
F A X 0268-82-3164  
E-mail hoken@town.sakaki.nagano.jp

坂城町総務課総務係  
電話 0268-82-3111（内線 212）  
電話（直通）0268-75-6210  
F A X 0268-82-8307  
E-mail soumu@town.sakaki.nagano.jp

# 《参考》感染症の感染防止に向け新たな生活様式を

## 坂城町新型コロナウイルス感染症対策本部

新型コロナウイルス感染症に関しては、今後も長期にわたる対応が予想され、有効な治療薬やワクチンがない中、日常生活から感染予防の取組みを行う必要があります。国の専門家会議から、以下のとおり感染防止対策を取り入れた「新たな生活様式」の実践例の提言がありましたので参考にしてください。

### 1. 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
  - ・帰宅後はまず手や顔を洗う。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鹸で丁寧に洗う（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する。 ・地域の感染状況に注意する。

### 2. 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・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つの密（密閉・密集・密接）の回避
- ・毎朝の検温、健康チェック。発熱や風邪症状がある場合ときは無理せず自宅で療養

### 3. 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 ・混雑する時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用を併用する。

#### ◆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
- ・対面は避けて横並びで座ろう
- ・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

#### ◆冠婚葬祭など親族行事

- ・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

### 4. 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
- ・時差出勤でゆったりと
- ・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