

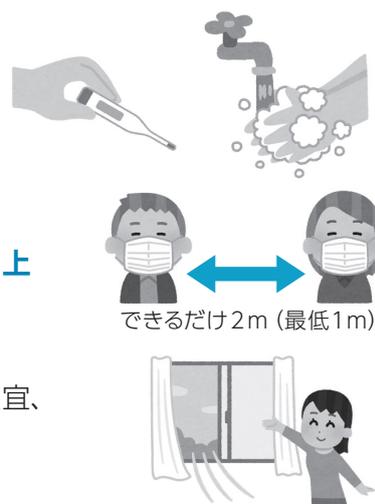
新型コロナウイルス 感染症拡大を防止しよう!

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぎながら活動を回復させていくには、感染リスクをできるだけ減らす「新しい生活様式」の実践が求められています。

高齢者の通いの場や地域の方々が多く集まる場では、下記のことにご注意しましょう。

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しよう
- ❖ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ❖ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ❖ こまめに、**水と石鹸**で丁寧な**手洗い**を心掛けましょう
- ❖ **1時間に2回以上**の換気をししましょう
- ❖ お互いの距離は、**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空け**ましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気を付けましょう
- ❖ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは適宜、**塩素系漂白剤やアルコール**などで**消毒**をしましょう



できるだけ2m (最低1m)

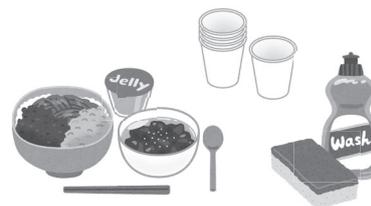
～体操など身体を動かすとき～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、**無理をせず、早めに休憩**を取りましょう
- ❖ 熱中症予防のため、**こまめに水分補給**や**室温を調整**しましょう



～食べたり、飲んだりするとき～

- ❖ 座席は、**横並び**で座るなど工夫を行いましょう
- ❖ **料理は個々に分けて**、**茶菓は個別包装されたもの**を選びましょう
- ❖ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



「新しい生活様式」の中で【熱中症】を予防しよう!

※「熱中症予防のポイント」は、P26『すこやかだより』をご覧ください

特に高齢者・子ども・障害者の方々は、熱中症になりやすいので
十分注意しましょう

お問い合わせ先

鏡野町新型コロナウイルス感染症対策本部事務局 (保健福祉課内)
電話 (0868) 54-2025