身に付けよう

# 新しい 生活様式

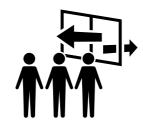
「新しい生活様式」は、長丁場となる新型 コロナウイルス感染症を防ぐために提案され ている日常生活で実践できる対策です。

自分の生活に合った「新しい生活様式」で、 新型コロナウイルス感染症を防ぎましょう。

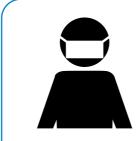
(a) 健康・保険課 保健予防係 **a** (232) 4912

日常生活で 新しい生活様式を 実践してみよう





小まめに換気しよう



咳エチケットを守ろう



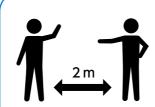
小まめに 30秒程度かけて 手を洗おう



毎朝などの 定時の体温測定と 健康チェックをしよう



生活習慣を見直し、 自分の健康を保とう



3密(密集、密接、密閉) を回避しよう

## 新しい生活様式での

## 熱中症予防

今年の夏は、これまでとは 異なる生活環境で迎えること となります。十分な感染予防 対策を行いながら、熱中症予 防にも例年以上に心がける必 要があります。



#### 1 マスクを着用するときは、 注意しましょう

マスクをしていると、体内に熱がこもり、 マスクをしていないときより、呼吸にエネ ルギーが必要となります。そのため、心拍 数や呼吸数が増え、体温が上がり熱中症の 危険性が高くなります。

#### Point ① 小まめにマスクを外す

マスクをしているときは、強い負荷の 作業や運動を避けましょう。

屋外で、十分な距離(少なくとも2m 以上)が確保できるときは小まめにマス クを外しましょう。

#### Point ② 小まめな水分補給

喉が渇く前に水分補給をしましょう。 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れず に補給しましょう。

#### 2 エアコンの使用中も 小まめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気 を循環させるだけで、換気は行っていませ ん。エアコンを使用している時でも、窓を 開けたり、換気扇を回したりして換気を行 いましょう。換気で室内温度が高くなりや すいので、エアコンの温度設定も小まめに 調整しましょう。

#### 3 涼しい場所へ移動しましょう

少しでも体調に異変を感じたら、速やか に涼しい場所に移動しましょう。日陰や風 通しの良い場所に移動をしましょう。

#### 4 日頃から体調管理をしましょう

「新しい生活様式」では、定時の体温測 定、健康チェックを推奨しています。体調 が悪いと感じたら、無理をせずに自宅で休 みましょう。



- ●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ときには、体調管理をより厳重に行う
- ②感染が発生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

## 日常生活の中でできること

#### 買い物





- ●レジに並ぶときは前後でスペースを 取ろう
- 2電子決済を利用する
- ❸通販を利用する

#### スポーツなど



- ●公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 2ジョギングは少人数で
- ③筋トレやヨガは、十分に人との距離 を取る。もしくは、自宅で動画を活 用しよう

#### 公共交通機関の利用



- 1混んでいる時間は避けよう
- 2徒歩や自転車も併用しよう

#### 食事



- **⁴**持ち帰りやデリバリーを活用しよう
- 2大皿は避けて、料理は個々に分けよ

#### イベント



- ●発熱や風邪の症状があるときは参加 しない
- ②接触確認アプリを活用しよう
- ₃応援などは、十分に人との距離を取 るか、オンラインで行う

#### 新しい働き方



- ●テレワークやオンライン会議などを 導入してみよう
- 2対面での打ち合わせは換気とマスク をしよう

#### 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

## 熱中症による死亡者の数は 真夏日(30℃)から増加

35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、 涼しい室内に移動してください。

#### ■年齢別/熱中症死亡者の割合



#### 熱中症による死亡者の 約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、 若い世代も注意が必要です。

## ■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合 その他 65歳以 F 40~64歳 19~39歳 7~18歳 学校 運動中

出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」

#### 高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外 での作業中、運動中に注意が必要です。



#### 高齢者、子ども、障がいがある人は、熱中症になりやすいので十分 に注意をしましょう。周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

### 新型コロナウイルス 接触確認アプリ (略称:COCOA)

新型コロナウイルス感染症の感染者 と接触した可能性を、通知で受け取る ことができる、スマートフォンのアプ リです。

利用者が増えることで、感染拡大の 防止につながることが期待されていま

自分自身だけでなく、大切な人や地 域と社会を守るために、接触確認アプ リを活用しましょう。

■インストールはこちらから





iPhoneを使って いる人はこちら

Androidを使って いる人はこちら

3 2020.8 広報 きくよう