



「新型コロナウイルス感染症」

感染拡大予防に「新しい生活様式」を

全国的に「新型コロナウイルス感染症」の新たな感染者数は減少傾向にあります。再び感染が拡大する恐れがなくなったわけではありません。今後も「3つの密（換気の悪い密閉空間・多数が集まる密集場所・間近で会話する密接場面）」を避けるとともに、小まめな手洗い・「咳エチケット」、他の人との距離の確保など、日常生活に「新しい生活様式」を取り入れ、感染対策を継続しましょう。

「新しい生活様式」を実践しましょう

①日常生活を送る上での基本的な対策

- 小まめに手洗い・手指消毒をする。手洗いは30秒程度かけて丁寧に行う
- マスクの着用など、「咳エチケット」を徹底する
- 室内では小まめに換気する
- 毎朝体温を測り、発熱や風邪の症状がある場合は無理をせず自宅で療養する

②外出するときの対策

- 人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける
- 外出先から帰宅したら手や顔を洗う
- 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のみとする

③日常生活における各場面での対策

買物をするときは…

- レジに並ぶときは、前後にスペースをとる
- 「キャッシュレス決済」を利用する

公共交通機関を利用するときは…

- 会話は控えめにする
- すいている時間を選ぶ

食事をするときは…

- 大皿は避けて、料理は個々に配膳する
- 対面ではなく横並びに座る

2歳未満の子供へのマスクの使用はやめましょう

下記の危険性があります。また世界各国の事例から、子供の重症例は極めて少なく、学校・幼稚園・保育所における集団感染の発生もほとんどないことが明らかになっています。

- マスクで呼吸がしにくくなり、心臓への負担が増える
- マスクで熱がこもり、熱中症の危険性が高まる
- 顔色や表情の変化など、体調の異変に気づきにくくなる

「心のバランス」を崩していませんか？

「自粛生活」による疲れ、休業要請による仕事の不安などで、ストレスが蓄積している人が少なくないようです。心身の不調や生活の不安に悩んでいるときは、一人で抱え込まずに相談してください。

【こころの健康相談統一ダイヤル】…………… TEL 0570 (064) 556

(電話をかけた所在地の公的な相談機関につながります。)

【よりそいホットライン】…………… ☎ 0120 (279) 338

※福島県・宮城県・岩手県からかける場合 …… ☎ 0120 (279) 226

(様々な悩みについて専門の相談員が対応します。)

【新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談】…………… URL <https://lifelinksns.net/>

(チャット(文字を入力して会話を交わす)形式で対応します。)

【こころの耳】…………… URL <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

(メンタルヘルスの基礎知識や心の悩みの相談窓口など、幅広い情報が掲載されています。)

☎ 健康保険課健康係 TEL 0240 (34) 0249