

# 引き続き新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止にご協力ください

市民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、皆様にはこれまでご協力いただき感謝申し上げます。

5月14日、岡山県を含む39県について、「緊急事態宣言」が解除されましたが、新たな感染拡大を防ぐためには、今後も長期的な対応が必要となります。

ご自身や大切な方、地域全体を守るため、引き続き、手洗いや咳エチケットの徹底と「3つの密」を避けることを基本に、日常生活の中で、感染症予防のための「新しい生活様式」を心掛けていただきますようお願いいたします。

玉野市長 黒田 晋

問玉野市新型コロナウイルス感染症対策本部

(すこやかセンター ☎31-3310 危機管理課 ☎32-5560)

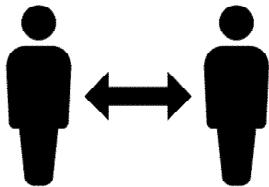
※5月18日現在の情報

## 新しい生活様式の実践例

### 一人ひとりが行う基本的な感染対策

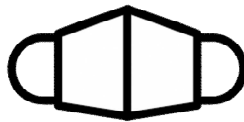
#### 感染防止の 3つの基本

##### 1 距離をあけましょう



- 人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）あける。
- 遊びに行くときは、屋内より屋外へ。
- 話をするときは、可能な限り真正面を避ける。

##### 2 マスクを着けましょう



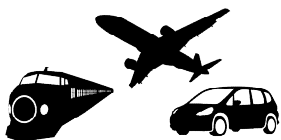
- 外出時や屋内にいるとき、会話をするとき、症状がなくてもマスクを着ける。

##### 3 手を洗いましょう



- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。消毒薬もOK
- 手洗いは30秒程度、水と石けんで丁寧に洗う。

### 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や、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に。



発症したときのため、誰とどこで会ったかメモをする。



地域の感染状況に注意する。

### 日常生活を過ごすうえでの感染防止の基本的な暮らしかた



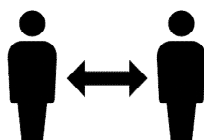
こまめに手洗い・消毒



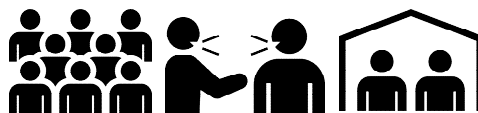
しっかり咳エチケット



こまめに空気の入替え



人との間隔をあける



「3密（密集、密接、密閉）」を避ける



発熱、風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

毎朝の体温測定、健康チェック

## 日常生活の各場面での暮らしかた

### 買い物



- 通販も利用する。
- 1人または少人数で混雑していない時間に。
- 電子決済を利用する。
- 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、前後にスペースをあける。

### 食事



- 持ち帰りや出前などを利用。
- 屋内よりも屋外で。
- 大皿料理は避ける。
- 対面ではなく横並びに座る。
- おしゃべりは控えめに。
- お酌、グラスなどの回し飲みは避ける。

### スポーツ、娯楽など

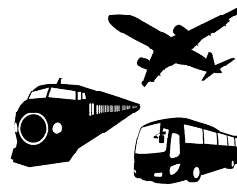


- 公園は混雑していない時間、場所を選ぶ。
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用する。
- ジョギングは少人数で。



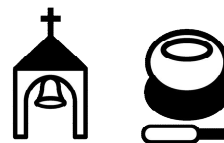
- すれ違うときは距離をとる。
- 予約制を利用してゆったりと。
- 狭い部屋で長居はしない。
- 歌や応援は、十分な距離をとるか、オンラインを利用する。

### 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る。
- 移動はなるべく徒歩や自転車、自家用車を利用したり併用したりする。

### 冠婚葬祭など



- 多人数での会食は避ける。
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない。

### 釣り

- 釣り竿は、人と共有しない。
- 人との間隔を2メートル以上あける。
- マスクと携帯用アルコールスプレーなどを持参する。
- 海釣りでは、海風を直接受けるため、できるだけ長袖と長ズボンを着用して風邪をひかないように注意する。
- 自宅を出発してから帰宅するまで、なるべく「お店などに寄り道をしない」ようにする。



### グランドゴルフ

- 家を出る前に検温など、体調を確認する。
- マスクを着ける。
- プレイ中は、ハイタッチするなど、人との接触はしない。
- プレイが終わったら、長い間、立ち話などせず、帰宅する。
- 帰宅後、手洗い、うがいをする。
- 誰と一緒にプレイしたかメモをする。



## 新しい働きかた

テレワークや  
ローテーション勤務

時差通勤

隣の人との間隔を  
あける



会議はオンラインを利用

3密を避ける

対面での打合せは換気し、マスクを着ける

名刺交換は  
オンラインを利用

【参考資料】新型コロナウイルス感染症対策専門家会議  
「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」