

# 日常生活に「新しい生活様式」を

国から「新しい生活様式」の実践例が示されました。ポイントを合言葉「よしだちょう」で紹介します



## 用意した？ 出かける時は マスク忘れず

- ・会話をするときは、症状がなくてもマスクを着け、できるだけ真正面を避けよう。
- ・マスクで喉の渇きに気づきにくいので、意識して水分補給をし、熱中症を予防しよう。



## しっかり手洗い 30秒

- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗おう。
- ・手洗いでできない時は、手指消毒薬を使おう。



## 誰と会ったか メモしよう

- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかメモしよう。
- ・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よう。



## チェックは毎朝！ 体温測定

- ・毎朝、体温測定、健康チェックをしよう。
- ・発熱や風邪症状がある場合は、無理せず自宅で療養しよう。



## よく換気 30分ごと5分が目安

- ・30分に1回以上、数分程度、2方向の窓を全開にして、換気をしよう。
- ・エアコンを使用する時も換気が必要です。



## うで伸ばし、距離をとろうよ 2m

- ・思いやりの距離、人との間隔は、2m(最低1m)を保とう。
- ・遊びに行くなら、屋内より屋外を選ぼう。

新型コロナウイルスへの感染は「誰でも起こりうること」と思って、互いに思いやり、協力することが大切です。感染者やその家族、診療に携わる医療従事者に対する人権への配慮をお願いします。

問合せ先: 吉田町健康づくり課(保健センター)  
☎ (0548)32-7000