



みみセンターだより



感染拡大を予防する「新しい生活様式」の徹底を!

皆さん、いつも『みみセンターだより』をご高覧いただきありがとうございます。

7月号で「熱中症に注意!」と掲載しましたが、気づいたらもうインフルエンザが話題になる季節となってきました。今冬は、新型コロナとインフルエンザの同時流行が心配されていますが、引き続き新しい生活様式の徹底を心がけていきましょう!

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

新しい生活様式 実践例の一部

感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
 - ・会話をしている際は、可能な限り真正面を避ける
 - ・外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する
 - ・家に帰ったらまず手や顔を洗う
 - ・人混みの多い場所に行った場合は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
 - ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)
- ※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際には、体調管理をより厳重にする



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、感染が流行している地域への移動は控える
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリも活用
- ・地域の感染状況に注意する



(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・こまめに手洗い・手指消毒 ・咳エチケットの徹底 ・こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- ・身体的距離の確保 ・「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- ・一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- ・毎朝、体温測定・健康チェック。
発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいている時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・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



公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する



食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも活用
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座る
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



娯楽、スポーツ等

- ・公園はすいている時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン



イベント等への参加

- ・接触確認アプリを活用
- ・発熱または風邪の症状がある場合は参加しない



