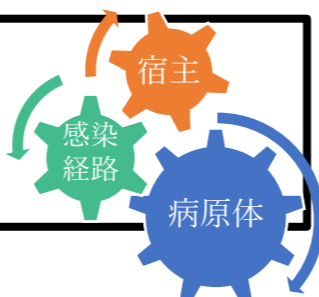


～ 新型コロナウイルス感染症 ～ 自分・家族・大切な人のために今できること

生活習慣の 見直し

感染症は、**病原体（感染源）、感染経路、宿主の抵抗力（免疫力）**の3つの要因がそろって感染します。これら3つの要因に対して対策を立てることにより、感染症を防ぐことができます。



《宿主の抵抗力を高めるポイント》

人間の抵抗力には、免疫が大きく関わっており、感染症を予防するためには、免疫力を高めることも大切です。免疫力は、**栄養、運動、睡眠**によって高めることができます。ポイントをまとめましたので、できることから毎日の生活に取り入れ、感染症を予防しましょう。

バランスのとれた 食事をしよう！

毎食、**主食・主菜・副菜**をそろえ、さらに**1日1回、牛乳・乳製品と果物**をとることで、バランスのとれた食事にすることができます。



- ・ **主食**（ごはん、パン、麺）
- ・ **主菜**（肉、魚、卵、大豆製品）
- ・ **副菜**（野菜、海藻、きのこ類）

生活リズムを 整えましょう！

良い睡眠は免疫力を高めることにつながります。また、生活習慣病を予防し、日中の活動能率を上げるとも言われています。質の良い睡眠をとるためには、**生活リズム**を整えることが大切です。

メモ ブルーライトは睡眠に影響します！
夜眠る前のスマートフォンを控えましょう。



安全に運動をするための心得

《身体を動かす前に体調の確認を行いましょう》

- 体温は平熱である
- 発熱や咳、のどの痛みなど風邪の症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- においや味がいつもと同じ



《熱中症にならないように気をつけましょう》

マスクを着用することで、体内に熱がこもりやすくなるため、熱中症にも注意が必要です。適度に**水分補給**や**休憩**をとり、無理をしないようにしましょう。特に高齢者や基礎疾患のある方は、運動やスポーツを行う前にかかりつけ医に相談しましょう。

こまめな手洗いをし、人が密集する場所や時間帯を避けて行きましょう



《感染源の除去、感染経路の遮断のためのポイント》

国の専門家会議の提言では、感染拡大防止策として、新しく新型コロナウイルス感染症にかかる人の数が限定的となった地域において、再び感染が拡大しないように「**新しい生活様式**」を取り入れる必要性があるとして、具体的な実践例が示されました。

「新しい生活様式」の実践例

（1）一人ひとりの基本的感染対策

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。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 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。
- 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。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 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な生活様式

- 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
- 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又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た時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- 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

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガ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

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
- 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ろう
- 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

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

（4）働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク