



新しい生活様式

一人ひとりが新しい生活様式を意識することで感染症の蔓延を予防することができます。具体的にイメージしてみましょう！

30 秒程度かけて水と石けんで丁寧に

発熱または風邪の症状があるときは無理せず相談する

- 人との間隔をあける
- マスクの着用
- こまめに手を洗う
- こまめに換気
- 3密（密集、密接、密閉）の回避
- 毎朝の体温測定、健康チェック

できるだけ2mあける

毎時 2 回以上、2 方向の窓を1回につき数分間全開にする

厚生労働省「新しい生活様式の実践例」首相官邸「3つの密を避けるための手引き」 参照

熱中症対策

外出の自粛やマスクの着用で、リスクが例年以上に高まっています！

マスクをしていると、顔周囲に熱がこもり体温上昇をまねきやすくなります。

また、マスクを外すのが面倒でお茶を飲む回数が減り、脱水状態になる危険が高まります。

今まで以上に注意が必要

自分でできる対策！

- こまめに水分補給をする（経口補水液などで塩分補給も）
- 1日3食きちんと食べる
- よく眠る
- クーラーや扇風機を上手に使う
- 屋外での作業は無理をしない

など

