

一人一人の意識が明日を変える

「新しい生活様式」の実践で感染症を予防

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐためには、一人一人の心掛けが重要です。☎危機管理課 995-1817
県外への移動は必要最低限にし、「新しい生活様式」を意識して行動してください。

県境をまたぐ行動制限

県外への行動制限は、県が独自で設定する「ふじのくに基準」の「6段階警戒レベル」と「レベル毎の行動制限」に基づき、県が毎週金曜日に公表しています。6月19日(金)に示された県境をまたぐ行動制限は下記の通りです。詳しくは、県公式ホームページをご確認ください。

北海道、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、福岡県への移動は「慎重に行動」／訪問地域の最新の感染状況の確認や訪問目的を十分検討し、訪問の際には新しい生活様式などの感染予防行動の励行、クラスター発生場所への訪問自粛など、自衛措置を徹底してください。

山梨県を除く府県への移動は「注意して訪問可」／新しい生活様式を徹底した上で、注意して訪問してください。長距離の移動は感染リスクを高めるため、訪問先の感染状況を確認し、東京都などを經由する場合は自衛措置を徹底してください。

山梨県への移動は「訪問可」／新しい生活様式を徹底し、訪問してください。

<http://www.pref.shizuoka.jp/kinkyu/covid-19-keikailevel.html>

一人一人ができる感染症対策

手洗い／ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることで、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など小まめに手を洗ってください。

健康管理／普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

適度な湿度を保つ／空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。室内では、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

咳エチケット／咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を抑えることです。

対面で人と人との距離が近い接触(およそ1m)が、15分以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを

避け、手洗いや咳エチケットを徹底しましょう。

3つの密を避ける／集団感染の共通点は、特に「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

新しい生活様式を徹底しましょう

外出時は人との距離を十分にとりマスクを着用するなど、新しい生活様式を意識して行動してください。新しい生活様式の実践例を記した啓発チラシを今月から全戸配布します。※啓発チラシは、市公式ウェブサイトからダウンロードできます。

「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

感染症防止の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ふりせず自宅で療養



(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
- 計画をたてて早早く済ます
- 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、十分な距離がオンライン

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、テリバーも
- 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
- オフィスはひろりと
- 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

裾野市危機管理課 電話：995-1817

▲新しい生活様式の実践例を記した啓発チラシの例

イベント開催に向けたガイドライン

新しい生活様式の実践を前提として、市内で開催する行事の開催判断基準（ガイドライン）を策定し、行事の内容・会場（屋内・屋外）・参加人数などに分けて一覧表にまとめました。区の行事など、市民の皆さま

がイベントを開催する際の参考にしてください。ガイドラインの詳細は、市公式ウェブサイトをご覧ください。

イベントの分類	場所	規模	実施可否	注意事項
コンサートなど	屋外	50人未満	○	参加者の把握強化
		600人未満	○	
		600人以上	○	
	屋内	50人未満	○	参加者の把握強化・行動確認、施設内外の感染防止策の徹底
		600人未満	○	
		600人以上	△×	
展示会・集会など (自治会の会議や 防災訓練などを 含む)	屋外	50人未満	○	参加者の把握強化
		600人未満	○	
		600人以上	○	
	屋内	50人未満	○	参加者の把握強化・行動確認、施設内外の感染防止策の徹底
		600人未満	○	
		600人以上	△×	
スポーツ競技など	屋外	100人未満	○	身体の接触が著しい競技は慎重に検討し、感染防止策の徹底（ラグビー・アメフト・柔道・剣道・レスリングなど）
		100人以上	○	
	屋内	100人未満	△	
		100人以上	△×	
祭りなど	屋外	100人未満	○△	みこし・山車などの身体同士が衝突する場合は実施方法などを検討 みこし・山車、踊りなどの身体が接触する場合や屋台などで人の密集が避けられない場合は開催中止などを検討
		100人以上	△×	
	屋内	100人未満	△×	
		100人以上	△×	