

自分自身と大切な人を守るために 一人ひとりができること

問 福祉総務課 ☎928-1216

市民の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、政府は緊急事態措置の実施期間を5月31日まで延長することとし、広島県においても緊急事態措置を継続しています。

本市では、このたび本市独自の緊急対策を取りまとめ、市民の皆さま・事業者の皆さまへ必要な支援が迅速に行き届くよう取り組みを進めています。

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染するリスク、感染させるリスクがあります。「新しい生活様式」を参考に、感染予防の取り組みを継続して行ってください。また、フレイル予防や筋トレメニューも掲載していますので、参考にしてください。

感染者・医療関係者やそのご家族などを誹謗・中傷・差別することは絶対にやめてください。

本市一丸となってこの難局を乗り越えましょう！

福山市長 極広直幹

感染を防ぐための「新しい生活様式」

政府の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議から、感染拡大を防ぎながら日常生活を送る「新しい生活様式」の実践例が次のとおり示されました。

一人ひとりが日常生活の中で心掛け、感染拡大を防ぎましょう。

1 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
- 外出時や会話をするときなど、症状がなくてもマスクを着用
- 手洗いは30秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う



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
- 帰省や旅行は控えめに。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

- 小まめに手洗い、手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 小まめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密(密閉・密集・密接)」の回避
- 毎朝、体温測定し、健康チェック

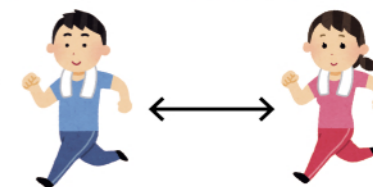
3 日常生活の各場面別の生活様式

買い物



- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に利用
- 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、前後にスペースを取る

娯楽・スポーツなど



- 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取るマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋に長居をしない
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

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
- 料理に集中し、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

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

冠婚葬祭など



- 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
- オフィスは広々と
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

