

新型コロナウイルス対策を検討する国の専門家会議は、感染予防のため市民のみなさんに取り組んでほしい「新しい生活様式」の実践例を公表しています。

感染がいったん落ち着いても、再び流行が起きる恐れがあり、今後に備えて「新しい生活様式」に切り替える必要があります。みんなで協力して、「新たな生活様式」を実践しましょう！

※詳しくは、厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式を公表しました」をご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

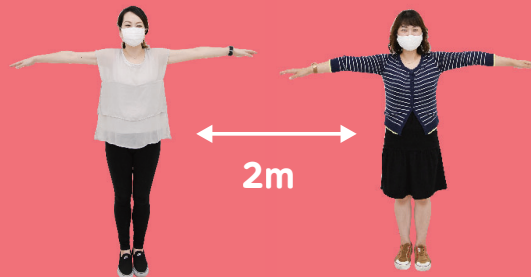


感染拡大防止のため、みなさんのご協力をお願いします

① 「3つの密」を避ける



② 間隔はできるだけ2m



人との間隔は、
できるだけ2m（最低1m）空ける

③ マスクの着用

症状がなくても着用



④ 手洗いの徹底

帰宅時、手や顔を洗う
手洗いは石鹸で30秒程度



⑤ 新しい働き方

在宅勤務
ローテーション勤務
時差通勤



⑥ 「大阪コロナ追跡システム」

感染者発生に備えたシステムの登録・利用

【大阪コロナ追跡システムとは…】

不特定多数の人が集まる施設やイベントを対象に、QRコードを活用し、感染者との接触の可能性がある利用者にメールで注意喚起を行い行動変容を促すとともに、クラスターの発生のおそれを早期に感知することで、感染拡大を防ぐ仕組みです。

※詳しくは大阪府ホームページ (http://www.pref.osaka.lg.jp/smart_somu/osaka_covid19/) をご覧ください。

実践しよう！
「新しい生活様式」

「新しい生活様式」における熱中症に注意しましょう!!

特に熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害のある人などは、より注意する必要があります。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日などは特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
※水分・塩分制限のある人は医師の指示に従いましょう

4 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動をし、身体が暑さに慣れるようにする
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で

