



引き続き感染防止にご協力をお願いします

5月25日に新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う国の緊急事態宣言が解除されました。
引き続き感染症の拡大を防ぐため、新しい生活様式を習慣として身につけ、注意して生活しましょう。

新しい生活様式を実践しましょう

一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本 身体的距離の確保・マスクの着用・手洗い



- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
 - 会話をするときには、できるだけ真正面を避ける
 - 遊びに行くときは、屋内より屋外を選ぶ
 - 外出時、屋内にいるとき・会話をするときには、症状がなくてもマスクを着用する
 - 帰宅したらまず手・顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える
 - 手洗いは30秒程度かけて、水・石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬も有効)
- ※高齢者・持病がある方と会うときは、体調管理を徹底する。

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・旅行は控える。出張はやむを得ない場合のみ行う
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかを記録する
- 地域の感染状況に注意する

日常生活を営むうえでの基本的生活様式

- こまめに手洗い・手指消毒を行う
- せきエチケットを徹底する
- こまめに換気する
- 身体的距離を確保する
- 「3密(密閉・密集・密接)」を回避する
- 毎朝、体温測定・健康チェックを行う。発熱・風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養する

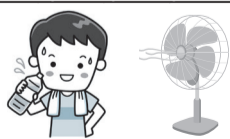


熱中症に気を付けましょう

感染症を防ぐためのマスク着用は、のどの渇きを感じにくくさせるとともに、熱中症の危険性が高まります。屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクを外して休憩し、熱中症のサイン(めまい・ほてりなど)を逃さないようにしましょう。

予防のポイント

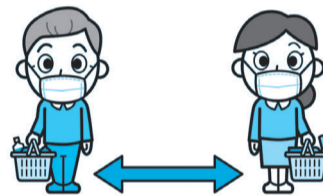
- こまめに水分を補給する
- エアコン・扇風機を使用する
- 部屋の風通しを良くする
- 涼しい服装・日よけ対策をして外出する



日常生活の各場面別の生活様式(抜粋)

買い物

- 通信販売・電子決済を活用する
- 1人または少人数で空いた時間を利用する
- 計画を立てて素早く済ませます
- サンプルなどの展示品への接触を控える
- レジに並ぶときは、前後にスペースをとる



娯楽・スポーツなど

- 公園は空いた時間・場所を選ぶ
- 筋トレ・ヨガは自宅で動画を活用する
- ジョギングは少人数を心がける
- すれ違うときは距離をとる
- 予約制を利用して人と



- の接触を減らす
- 狭い部屋での長居をしない
- 歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインを活用する

公共交通機関

- 会話は控えめにする
- 混んでいる時間帯を避ける
- 徒歩・自転車を併用する



食事

- テイクアウト・デリバリーを利用する
- 屋外空間を利用する
- 大皿は避けて、料理は個分けにする
- 対面ではなく横並びに座る
- 料理に集中し、会話を控える
- お酌、グラス・お猪口の回し飲みをしない



働き方の新しいスタイル

- テレワーク・ローテーション勤務を導入する
- 時差出勤を推進する
- 打ち合わせ・会議はオンラインを活用する
- 職場の換気・マスクの着用を徹底する



相談窓口

新型コロナ受診相談窓口

☎6831 - 6870(平日、9時~17時)
☎5320 - 4592(平日17時~翌朝9時、土曜・日曜・祝日は24時間)

板橋区特別定額給付金専用ダイヤル

☎6738 - 9207(平日、9時~17時)

新型コロナウイルスに関する中小企業などの特別相談窓口

☎3579 - 2172(平日、9時~17時)
※事業者向け協力金・給付金の相談・専門家派遣も行っています。予約方法など詳しくは、(公財)板橋区産業振興公社ホームページをご覧ください。

区の施設・事業などは、感染予防対策を行ったうえで、段階的に再開していきます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

