

ライフスタイル 『新しい生活様式』を身につけましょう

新型コロナウイルスは、誰もが感染するリスク、誰にでも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症からあなたと身近な人の命を守ることができるよう、『新しい生活様式』を取り入れ、日常生活を見直してみましょう。



厚生労働省HP

自宅

テレワークや時差出勤、オンライン会議を導入

仕事における人との直接接も、できるだけ減らすようにしましょう。

毎朝の健康チェックと体温測定を習慣に

発熱や風邪症状があれば無理せず仕事や学校を休み、自宅で療養しましょう。

人と会うときや会話時はマスクを着用

発症前から感染力があるので、無症状でもマスクを着用しましょう。

散歩やジョギングも 密にならないように気を付けて

太陽光を直接浴びるのは、精神的にも身体的にも大切です。体力づくりには自宅で動画を活用した体操なども。

「高齢者の閉じこもり対策」の
動画はこちら



屋外

外出先

テイクアウトや出前・宅配を活用

3密を避けて自宅でゆっくり食事を。
多人数での会食もなるべく避けましょう。

市内のテイクアウトについてはこちら



外食時には対面を避ける

対面での食事は避け、横並びで座るか間に仕切りを。
大皿でのシェアも避けましょう。

買い物は一人か少人数で電子決済を利用

電子決済やクレジット払いは、現金のやり取りによる直接接触を避け、
支払いの時間を短くすることができます。

人との間隔は十分に保つ

列に並ぶときや着席の際など、身体的距離を
できるだけ2m(最低1m) 開けましょう。

外出時には3密を避ける

「密集」「密接」「密閉」を避け、狭い部屋には
長居しないようにしましょう。

電車・バス内などでの会話は控えめに

通勤・通学などは混んでいる時間帯を避け、
徒歩や自転車も活用しましょう。

市内のバス運行に
ついて詳しくは





外出控え



密集回避



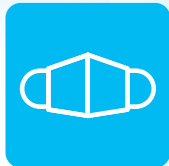
密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

**目や口・鼻を触らないで
こまめに手洗い・手指消毒を**

手洗いは30秒かけて水とせっけんで丁寧にすることが大切です。首から上を触る前や、飲食の前には、必ず手を洗いましょう。

部屋を閉め切らずこまめに換気を

窓やドアなど部屋の2方向以上を開けて定期的に換気。熱中症予防のためエアコンを使用する際にも換気は行いましょう。

来客時や会議時はマスクを着用

人と会う時や会議時はマスクを着用し、狭い部屋には長居しないようにしましょう。

飲食時には、対面を避ける

対面での食事は避け、横並びに座るか間隔を開けましょう。

職場

「いばらきアマビエちゃん」の登録施設などへ
外出時にはなるべく「いばらきアマビエちゃん」に
登録している施設などへ外出しましょう。

市の登録施設などはこちら



新型コロナウイルスに関する市からの最新情報はこちら

SNS（ソーシャルメディア）

市はFacebookやTwitter、LINEからも情報を発信しています。



LINE ID：
@takahagicity

メルたか

市の災害情報や不審者情報などを、登録したアドレス宛にメール配信するサービスです。



市公式ホームページ

「高萩市」と検索、またはQRコードからアクセスしてください。

