

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言は、全国的に解除となり外出自粛の緩和や店舗の再開など日常生活が戻りつつありますが、都市部などでは限定的な感染者の発生が続いている状況で、引き続き感染防止に取り組み必要があります。国では、新型コロナウイルス感染症専門会議からの提言を踏まえ、今後、皆さんに取り組んでいただきたい予防行動の例を示しました。感染拡大を防止するため、この「新しい生活様式」を一人ひとりが実践し、日常生活に取り入れていきましょう。

「新しい生活様式」とは？

感染予防につながる、人との会話や接触による感染を常に予防できる行動を意識し、日常生活の中に定着させることです。

日常生活を営む上での基本的な生活様式の実践例

- ① こまめな手洗い、手指の消毒を行う
- ② せきエチケットの徹底
- ③ こまめに換気
- ④ 人との距離は最低でも1メートル空ける
- ⑤ 3密を避ける（密集・密接・密閉）
- ⑥ 毎朝の体温測定と健康状態に注意し、体調が悪いときは自宅で静養

※この他にも飲食時やさまざまな施設で、これらを配慮した対応が求められています。外出先では、それぞれの施設の決まりを守り節度ある行動をお願いします



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

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

近年、気温の高い日が続き、熱中症による健康被害が数多く報告されています。特に今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の影響でこれまでとは異なる生活環境のもと、「新しい生活様式」を実践しながらよりいっそう熱中症にご注意していただく必要があります。

特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がいのある人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。

ポイント1 暑さを避けましょう

・エアコンを活用する

ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。冷房時でも窓の開放や換気扇による換気が必要です。

- ・屋外でも日陰や風通しの良い場所移动到る
- ・暑い日や時間帯は無理のない範囲で活動する
- ・涼しい服装に心掛け、日傘や帽子を活用する



ポイント2 適宜マスクをはずしましょう

マスクは飛沫の拡散予防に有効です。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど体に負担が掛かることがあります。気温や湿度の高い中でのマスク着用には注意しましょう。

- ・屋外で人との十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずす
- ・マスクを着用する場合には、負担のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分取った上で、適宜マスクをはずす



ポイント3 こまめに水分補給をしましょう

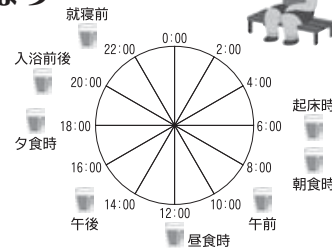
・のどが渇く前に水分補給をする

一般的に食事以外に1日当たり1.2リットルの水分摂取が目安とされています。コップ1杯（約150ミリリットル）1日8回を目安に。日常生活での水分補給なら水またはお茶で十分です。

・大量に汗をかいた時は塩分も補給する

経口補水液※は、体への吸収率が高く、体液に近づくよう調整されていますが、塩分も多く含まれていますので、塩分制限をされている人は主治医とご相談の上、ご利用ください。

※ナトリウムなどの電解質と糖分のバランスが良く配合された飲み物で、塩分が少なく糖分が多いスポーツドリンクとは異なります



ポイント4 日頃から健康管理をしましょう

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

町では、OCTV「ピバ！本別」の番組内で、自宅できる運動を紹介しています。

ポイント5 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から室内でのラジオ体操、ストレッチなど適度な運動を心掛け暑さになれるようにする
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度
- ・水分補給は忘れずに無理のない範囲で実施する

問い合わせ

本別町新型コロナウイルス感染症対策本部
事務局：本別町健康管理センター ☎ 22-2219