

# 『コロナに負けない』ための新しい生活様式を取り入れましょう！

## 外出

- マスク着用。
- 家に帰ったら、まず手や顔を洗う。
- できるだけすぐに着替える。またはシャワーを浴びる。



※これからの季節は、暑くなります。マスクを着用することによって、体温も上昇しやすいのでこまめに水分を摂り熱中症に気を付けましょう。

## 人との間隔

- できるだけ2mあける。(最低1m)

### ソーシャルディスタンス



## 移動

- 発症した時のため、行動記録を残しておく(会った人、日時、場所など)、スマホの移動履歴をONにしておく等。
- 地域の感染状況に注意する。



## 生活

- 毎朝検温。こまめに手洗い、換気の習慣をつける。
- 会話時は症状がなくてもマスク着用。
- 冠婚葬祭などの親族行事も多人数で密室にならないよう工夫する、発熱やかぜの症状がある場合は参加しない。



## 買い物

- レジに並ぶ時は前後にスペースをとる。
- 少人数で空いている時間に素早くすませる。電子決済の利用。
- 展示品への接触を控えめにする等。



## スポーツ・娯楽

- ジョギングは少人数で、すれ違うときは距離をとるマナー。
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用。
- 狭い部屋での長居は無用。



## 公共交通機関

- 会話は控え、混んだ時間は避ける。
- 徒歩や自転車利用を併用する。



## 食事

- 多人数会食、大皿料理、おしゃべりは避ける。
- 対面ではなく、横並びで座る等。



## 働き方

- テレワーク、オンライン会議励行。
- 時差出勤でゆったりと。
- 対面の打ち合わせは換気とマスク。



この機会に生活を見直してみませんか？

### 免疫力を高める生活7カ条

1. 生活リズムをととのえよう
2. 食事は3食バランスよく
3. 食べ過ぎをさげ、脂肪は控えめに
4. お酒はほどほどに
5. 適度な運動をしよう
6. しっかり睡眠をとろう
7. ストレスをうまくコントロールしよう

### ～ぎのわんハート♡マスクプロジェクト～

宜野湾市では市民がマスクを着用し、自身の感染予防の意識を高めるとともに、善意の寄贈をお願いしています。

寄贈いただいたマスクは、市内のマスクを必要としている市民・団体等へ提供しています。

これまで多くの方々からマスク・消毒液の寄贈いただいております。

お問い合わせ 宜野湾市保健相談センター ☎898-5583

宜野湾市ホームページにて、新型コロナ感染予防：保健編、食事編、運動編を掲載しています。

詳しくはコチラ▶

