

致縣民們：

外出的時候 在避開人群的同時 還要戴口罩並與其他人保持適當的距離等 並採用社交距離（Social Distancing）的概念，在任何場合都避開“3 個密”。

每個人都牢記日常生活中的“新的生活方式”，這樣就可以防止包括新型冠狀病毒感染症在內的各種傳染病的傳播，不僅是對自己的預防，還可以保護重要的家人、朋友、鄰居們的生命安全。

「新・生活方式」的實踐例

（1）每一個人的基本感染對策

防止感染的三個基本：①與人保持距離、②戴口罩、③洗手

- 人與人的距離、儘量離開 2 m（最少 1 m）。
 - 外出遊玩時、儘量選擇室外的地方。
 - 說話時、儘量避免正前方面對面。
 - 外出時、在室內時、與人說話時、沒有症狀也都要戴口罩。
 - 回到家後先洗手、洗臉。儘量馬上換衣服、淋浴。
 - 洗手要花 30 秒左右、用水和香皂仔細地洗。（也可以使用手指消毒液）
- ※要和老年人、有慢性疾病的人見面時、請格外注意健康管理。

關於移動的感染對策

- 來自流行感染區的移動、前往流行感染區的移動、請避免。
- 探親回娘家、旅行請少去。出差則是不得已的情況下才去。
- 為了萬一發病時、在何地與何人見了面請記錄起來。
- 注意地區의 感染情況。

（2）日常生活中的注意點

- 常洗手・常消毒手指
- 徹底做好咳嗽時的禮節
- 保持通風
- 與人保持距離
- 避免「3 密」（密集、密接、密閉）
- 每天早上量體溫、檢查身體情況。有發燒或是感冒症狀不要勉強、請在家中療養

(3) 日常生活中各種場面的注意點

買東西時

- 郵購也利用
- 一個人去或少數人去、或人少的時候去
- 利用電子支付
- 先決定好要買的東西、盡快的結束
- 盡量避免觸摸樣品等展示品
- 結帳排隊時請保持前後的距離

娛樂・運動時

- 去公園時選人少的場所和時間
- 鍛煉身體、瑜伽可在家裡活用視頻
- 慢跑時少數人去
- 擦肩而過時保持距離的禮儀
- 利用預約制、寬敞舒適
- 在窄小的房間裡不要久留
- 唱歌或是聲援、要保持充足的距離或是使用網路

搭乘公共交通工具時

- 儘量少說話
- 儘量避開人多的時間
- 並用走路和騎自行車

用餐時

- 打包帶走、叫外賣、配送。
- 在室外空間心情舒暢
- 避免大盤菜、一人個一盤
- 避免面對面坐、推薦並排座
- 請專心用餐、儘量少說話
- 請不要倒酒、或共用酒杯喝酒

婚禮葬事等親屬活動

- 避免多人聚餐
- 有發燒或是感冒症狀請不要參加

(4) 工作方式的新樣式

- 電傳工作、輪班工作
- 時差上班寬敞舒適
- 辦公室寬敞舒適
- 在線上開會
- 在線上交換名片
- 面對面的商談要戴口罩空氣要流通

※各行各業的感染擴大預防方針、預定由相關團體製作