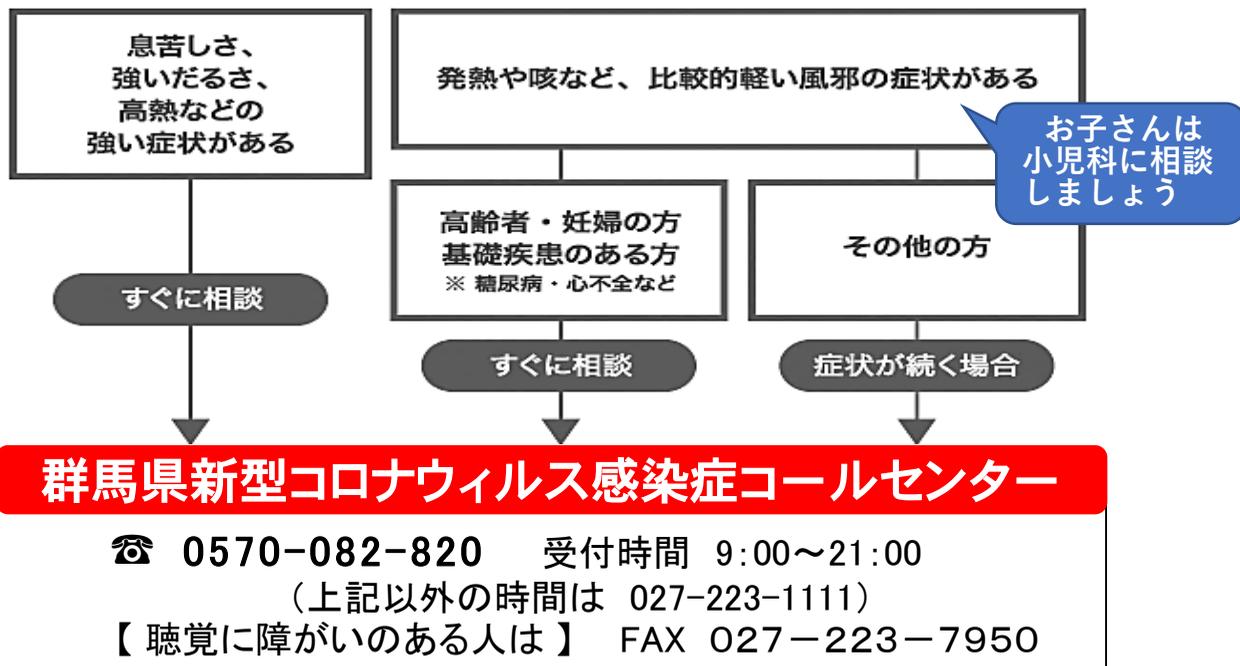


# 町民の皆さまへ

## 新型コロナウイルス感染症 から身を守るために

今までの対策に加え、新しい生活様式を実践してください。

### 1. 新しい相談の目安 <相談の目安が変わりました>



### 2. 熱中症を防ぎましょう <例年以上の注意を！>

#### 感染予防と熱中症予防を両立するために



- ◆暑いときはクーラー、扇風機等を使う
- ◆活動前に適切な水分補給をし、活動中や活動後も適宜水分や塩分の補給をする（例年以上にこまめにとりましょう）
- ◆人混みを避けた散歩や室内で、涼しいうちに汗をかく練習をする
- ◆環境省が出している「暑さ指数（WBGT）」を確認しその日の行動を決める
- ◆「かくれ脱水」に気づいたら、適切な水分と塩分をとり、頭痛など熱中症の初期症状があるときは、素早く「経口補水療法」を行い、重症化を防ぐ

#### さらに感染予防を意識して

- ①クーラーを使用しているときも、室温が上がらない時間内で換気をする
- ②マスクを使用して運動する場合は、普段以上にこまめに水分等を補給する

<教えて！「かくれ脱水」委員会より>

# 新しい生活様式の実践例

長丁場の対応を前提とした新しい生活様式を実践しましょう

## 一人ひとりが取り組む予防対策

- ◆人との間隔は、できるだけ2m空ける（最低1m）
- ◆手洗いは30秒かけて水と石けんでいねいに洗う（手指消毒薬も可）
- ◆咳エチケット
- ◆こまめな換気
- ◆外出時や会話をするときはマスクを着用する
- ◆帰宅後は、まず手や顔を洗う
- ◆毎朝、体温測定と健康チェック
- ◆症状のあるときは無理せず自宅で療養



※発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにしておきましょう

## みんなで取り組む予防対策

- ◆「3密」を避ける（密閉・密集・密接）
- ◆会話をするときは、できるだけ正面を避ける
- ◆感染が流行している地域への移動はひかえる
- ◆遊びにいくなら屋外に（みなかみ町の自然を楽しみましょう）



## こんな工夫も

### ◎買い物

- ・通販も利用
- ・電子決済の利用
- ・買い物は一人又は少人数ですいた時間に
- ・レジに並ぶときは前後にスペース

### ◎食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに

### ◎交通機関

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間は避けて

### ◎冠婚葬祭（親族も）

- ・大人数での会食は避けて
- ・体調不良がある場合は参加しない

### ◎娯楽、スポーツ等

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・歌や応援は、十分な距離をとって

### ◎職場

- ・テレワークやローテーション勤務、時差出勤を
- ・会議はオンライン