

まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連
まるせっぷ厚生クリニック

TEL47-3131 FAX47-3134

北海道厚生連イメージキャラクター
コウセイくん



No.24

令和2年7月号

新しい生活様式について

政府の専門家会議は、新規感染者数が減り、対策を緩められるようになった地域では、感染拡大を予防するための「新しい生活様式」が必要として、具体的な例を示しました。今回は新しい生活様式についてまとめました。

1.一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内に居るときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐ着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかメモをする。
- 地域の感染状況に注意する。

2.日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 身体的距離の確保
- 咳エチケットの徹底
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- こめまに換気
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養。

丸瀬布平和山公園の藤



撮影日:6月10日

3.日常生活の各場面別生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に行く
- 電子決済の活用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品へ接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペースを

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも利用
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に盛る
- 対面ではなく横並びで座る
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 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
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

冠婚葬祭などの親戚行事

- 多人数での会食は避ける
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

4.働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時間差通勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

専門家会議の提言

- ① 感染状況が厳しい地域では、新規感染者数が一定水準まで低減するまでは、医療崩壊を防ぎ、市民の生命を守るため、引き続き、基本的には「徹底した行動変容の要請」が必要となる。
- ② 一方で、新規感染者数が限定的となり、対策の強度を一定程度緩められるようになった地域(以下「新規感染者数が限定的となった地域」)であっても、再度感染が拡大する可能性があり、長丁場に備え、感染拡大を予防する新しい生活様式に移行していく必要がある。
- ③ 新型コロナウイルスの出現に伴い、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践していく必要があります。これは、従来の生活では考慮しなかったような場においても感染予防のために行うものです。
- ④ 新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。新型コロナウイルス感染症対策には自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。そのため一人ひとりの心がけが何より重要です。具体的には、人と身体的距離をとることによる接触を減らすこと、マスクをすること、手洗いをすることが重要です。一人ひとりが、日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけていただくことで、新型コロナウイルス感染症とする各種の感染症の拡大を防ぐことができ、ご自身のみならず、大事な家族や友人、隣人の命を守ることにつながるものと考えます。

厚生労働省ホームページより引用

JAグループオホーツク

【みんなのよい食・よい花・よい仕事プロジェクト】

新型コロナウイルス感染拡大により、地域経済の停滞や農畜産物の需給混乱が続く中、オホーツク管内の全14JAが一丸となって【みんなのよい食・よい花・よい仕事プロジェクト】という活動の一環で、オホーツク管内の医療機関にフラワーアレンジメントを贈呈して頂きました！6月～9月までの4か月間、届けられるそうです。可愛らしいお花に職員一同、とても勇気付けられました！

フラワーアレンジメントは、会計窓口、外来待合室に展示しています。ぜひご覧ください。

