

## 「新しい生活様式」で新型コロナ克服へ

新型コロナウイルス感染症については、4月16日に全国に向け政府の「緊急事態宣言」が発令されましたが、その後本県においては県民の皆さんの外出の自粛や感染防止対策の徹底により、新規感染者数が減少傾向となり、最近では10日間以上ゼロが続いております。医療現場で働く皆様のご尽力と、事業者の皆様や村民お一人おひとりのご理解とご協力に心より感謝申し上げます。

こうした中、政府は、5月14日に本県を含む39県について「緊急事態宣言」を解除したところですが、新型コロナウイルス対策は長丁場となることが見込まれますので、過度なゆるみが生じないように、村民の皆様には、感染防止のため、以下のご協力をお願いいたします。

### 1. 新しい生活様式の定着

手洗いやマスクの着用、人と人との身体的距離の確保、「3つの密（密集・密接・密閉）」を避けることなど、感染を予防する「新しい生活様式」を実践されるようお願いいたします。（詳しくは裏面「新しい生活様式の実践例」をご覧ください。）

### 2. 県境をまたいでの移動の自粛

不要不急の帰省や旅行など、県境をまたいでの移動は、今月中は引き続き自粛をお願いいたします。

私たちは、村民の皆様の命と健康を守るため、全力を挙げてまいりますので、心を一つに、新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束に向けて取り組んでまいります。

令和2年5月吉日

山形県知事

吉 村 美栄子

戸沢村長

渡 部 秀 勝

# 「新しい生活様式」の実践例

## （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、屋内にい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**。できるだけすぐに着替える、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）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 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をメモにする。
- 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生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □**「3密」の回避（密集、密接、密閉）**
- 毎朝で体温測定、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



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

## （３）日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

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

### 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て
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 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

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空気で気持ちよく
- 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
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 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 □時差通勤でゆったりと □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □名刺交換はオンライン □対面での打合せは換気とマスク