



！ 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例

健康増進課 ☎⑤6790

一人一人の基本的感染対策

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する。
 - ❑ 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秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う（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。

日常生活の各場面の生活様式

- ❑ 買い物は、1人か少数ですいた時間に
- ❑ サンプルや展示品への接触は控えめに
- ❑ レジに並ぶときには、前後にスペース
- ❑ ジョギングは少数で
- ❑ 公共交通機関は、混んでいる時間帯は避けて
- ❑ 食事は料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ❑ 料理は大皿を避けて、個々に盛り付け
- ❑ 食事は持ち帰りや出前、デリバリーも



（出典：厚生労働省「新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を公表しました」より一部抜粋）

！ 新型コロナウイルス感染症に関する相談先

息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（^{けんたい}倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある場合は、すぐにご相談ください。

帰国者・接触者相談センター（上十三保健所）

専用ダイヤル ☎0176-22-3510



広報に関するご意見をお聞かせください

今月号からお知らせ欄をリニューアルしました。紙面に
関するご意見をお待ちしています。

メールアドレス somu@city.towada.lg.jp

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和2年4月末 現在	人口	60,657人	-40人	-610人
	男	29,089人	-8人	-265人
	女	31,568人	-32人	-345人
	世帯	27,763世帯	+86世帯	+147世帯



市街地循環バス・西地区シャトルバス

6月の運休日

14日(日)



詳しくはQR
コードから
ご覧ください。

