

新型コロナウイルス感染症関連

～感染拡大防止にご協力ください～



今一度ご確認ください

「新しい生活様式」

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 📠229-3346

感染防止の3つの基本

～身体距離の確保、マスクの着用、手洗い～

- 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)あける
- 人とすれ違うときは距離をとる
- 咳エチケットの徹底
- 会話をするとき、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、症状がなくてもマスクを着用。ただし夏は熱中症に注意
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みに行った後は、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(手指消毒薬の使用でも可)
- 高齢者や持病のある人(重症化のリスクが高い人)と会うときは、体調管理をより厳重に



移動や行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
- 地域の感染情報に注意
- 万が一発症した時のため、誰とどこで会ったかメモしておく。接触確認アプリも活用
- 三つの「密」(密集、密接、密閉)の回避
- 毎朝体温を測り、健康チェック。発熱や風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



買い物

- 通販も利用
- 一人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ませる
- 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、前後にスペースを空ける



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
- 大皿を避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座る
- 料理に集中し、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避ける



公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間は避ける
- 徒歩や自転車利用も併用



ぜひインストールを

新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)

新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができるスマートフォンのアプリです。

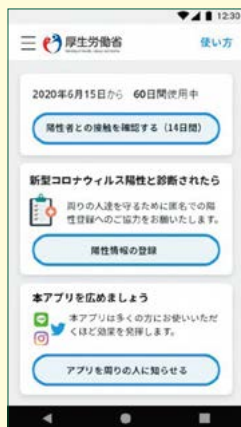
Download on the App Store



ANDROID APP ON Google play



詳しくは
厚生労働省ホームページ
をご覧ください



画面イメージ

娯楽、スポーツ

- 公園はすいた時間と場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは距離を確保または自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は避ける
- 歌や応援は、十分な距離かオンラインを活用



新型コロナウイルス感染症に関する津市の総合案内窓口

津市新型コロナウイルス感染症 市民生活相談案内窓口



当窓口から適切な担当窓口につながります。相談は専用ダイヤル、Eメール、市本庁舎の窓口で受け付けています。

専用ダイヤル ☎229-3576

Eメール 📧229-3576@city.tsu.lg.jp

案内窓口 市本庁舎 8階81会議室

受付時間 月～金曜日 8時30分～17時15分

※祝・休日を除く