

新型コロナウイルス感染症関連情報

「新しい生活様式」の実践を

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。
- ・会話をしている際は、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しているとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状が無くてもマスクを着用。ただし、夏場は熱中症に十分注意する。
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った場合は、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。
- ・発症したときのために、誰とどこで会ったかをメモする。接触確認アプリの活用も。
- ・地域の感染状況を注意する。

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。
- ・咳エチケットの徹底。
- ・こまめに換気(エアコン併用で28℃以下に)。
- ・身体的距離の確保。
- ・「3密」の回避(密集、密接、密閉)。
- ・一人一人の健康状態に応じた運動や食事、適切な生活習慣の理解・実行。
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養。

出典：厚生労働省「新しい生活様式」の実践例改訂版(令和2年6月19日)

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。
- ・計画を立てて素早く済ませる。
- ・展示品への接触は控える。
- ・レジに並ぶときは前後にスペース。

娯楽・スポーツ

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ。
- ・筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用。
- ・ジョギングは少人数で。
- ・すれ違う時は距離をとる。
- ・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、十分な距離をとるかオンラインで。

公共交通機関の利用

- ・会話は控える。
- ・混んでいる時間帯は避ける。
- ・徒歩や自転車も併用する。

食事

- ・持ち帰りやデリバリーも。
- ・屋外空間で気持ちよく。
- ・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、おしゃべりは控える。
- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避ける。

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。

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。
- ・オフィスは広々と。
- ・会議はオンライン。
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク。

新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)

厚生労働省が公式提供する、新型コロナウイルス陽性登録した人との接触をお知らせするアプリです。右の二次元コードからインストールできます。



Google Play

App Store

知ってなるほど新型コロナウイルス感染症のおはなし 第2回

熱中症予防×新型コロナウイルス感染防止

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

- 屋外で人と2m以上離れているときは、マスクをはずしましょう



環境省・厚生労働省「熱中症予防行動」一部抜粋

- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2ℓを目安に。
- ・大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに。



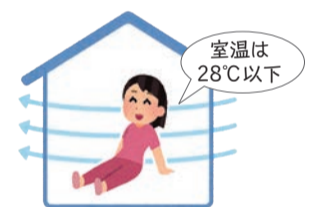
ペットボトル 500ml 2.5本



コップ約6杯

- エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2カ所を開ける。
- ・扇風機や換気扇を併用する。
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定。



情報プラザ

日=日時 場=会場 内=内容
 講=講師 人=対象・定員 持=持ち物
 参=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み 問=問い合わせ

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する前に設定の確認・変更をお願いします。
 ★FAX・メールでの申し込みで、特に記載のないものは、住所、氏名、電話番号を明記してください。

お知らせ

食品の寄贈を受け付けています
 生活困窮者支援団体・施設に無償で提供するため、食品の寄贈を受け付けています。直接会場へお持ちください。
 月曜～金曜、午前8時30分～午後5時15分
 西区社会福祉協議会(西区役所健康センター棟1階)
 提供の条件
 賞味期限が2カ月程度あり、常温保存ができる未開封の食品(缶詰、調味料、カップ麺、レトルト食品など)
 フードバンクにいがた(☎025-384-4466)

水稲共同防除を実施

水稲の共同防除を無人ヘリコプターで行います。天候等により日時が変更になることがあります。詳しくはお問い合わせください。

8月	実施場所
1日(土)	一部地域
5日(水)	坂井輪
6日(木)、7日(金)	坂井輪・黒崎を除く全域
16日(日)	一部地域

時間 午前4時30分～正午ころ
 新潟県農業共済組合 損害防止課(☎025-282-9293)

公民館

小針青山公民館 ☎025-230-1071
 〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館
 メール nishi.ci@city.niigata.lg.jp

◆おもちゃ病院in小針青山公民館
 直接会場へお越しください。
 7月11日(土)午後0時30分～3時
 実費負担の場合あり

◆毎月第4水曜日は地域ふれあいサロン
 直接会場へお越しください。
 7月22日(水)午後1時30分～3時30分
 100円(お茶代)

西地区公民館 ☎025-261-0031
 〒950-2112 内野町603
 メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

◆パソコンの町医者～地域のパソコン相談室
 7月14日(火)午後1時30分～3時30分
 内野まちづくりセンター
 人 先着8人
 持 ノートパソコン
 申 13日(月)までに電話で同館

◆うちのDEシネマ
 直接会場へお越しください。
 7月30日(木)午後1時30分から
 内 ゆずり葉の頃(102分)
 人 先着40人

坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043
 〒950-2055 寺尾上3-1-1
 メール sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

◆親子のじかん～土で絵の具をつくり素材を生かしてアートする
 8月8日(土)午前10時～午後2時
 講 永吉秀司(新潟大学 准教授)
 人 小学生と保護者のペア 先着10組
 参 300円(材料費)
 申 あす6日(月)～22日(水)に新潟市電子申請サービス「かんたん申し込み」(右の二次元コード)または電話で同館

黒崎地区公民館 ☎025-377-1420
 〒950-1115 鳥原909-1
 メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

◆おとなの男の楽しくクッキング
 7月29日(水)午後2時～3時30分
 内 こうじ屋さんと仕込む手作り塩こうじ
 人 18歳以上の男性 先着12人
 持 三角巾、エプロン、マスク、手ふき、布巾
 参 600円(材料費)
 申 20日(月)までに電話で同館

ふれあい掲示板

市民グループなどから寄せられた催し物案内を掲載しています。詳細は、主催者にお問い合わせください。

24時間DVセクハラホットライン
 女性や子どもからの相談を受け付けます。ご相談ください。
 7月8日(水)正午～9日(木)正午(24時間受け付けています)
 申 NPO法人ウィメンズサポートセンターにいがた(☎025-201-4556、025-201-4557)

高齢者やその家族の相談窓口
 心配ごとや悩み事の相談を無料で受けています。

- ◆一般相談
 毎週月曜～金曜午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)
- ◆法律相談 ※要予約
 7月6日～27日の毎週月曜午後1時30分～4時
- 申 新潟県高齢者総合相談センター(中央区上所2新潟ユニソンプラザ、☎025-285-4165)
- ◆認知症相談
 毎週月曜～金曜午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)
- 申 新潟県認知症コールセンター(☎025-281-2783)

..... <広告欄>