

「STOP コロナ！」



美味しい、楽しいの前に「安心」を！

新しい生活様式をみんなで実践しましょう【実践例】

身体的距離の確保

- 施設利用は定員の半分の人数で利用する
- 人との間隔はできるだけ2m空ける
- 会話は、可能な限り真正面を避ける

マスクの着用・手洗い

- マスク着用時は負担のかかる作業や運動は避ける
- まめに手洗い・手指消毒



移動に関する感染対策

- 流行地域からの移動、流行地域への移動は控える
- 地域の感染状況に注意する



買い物

- レジに並ぶときには、前後にスペース
- 一人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用



公共交通機関

- 混んでる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も
- 会話は控えめに



娯楽・スポーツ等

- お出かけはすいた時間、場所で
- ジョギングは少人数で
- のどが渇く前に水分補給



食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーを ■屋外空間で気持ちよく
- 対面ではなく横並びで座ろう ■多人数での会食は控えて



働き方

- テレワークやローテーション勤務を広げよう
- 対面での打合せは換気とマスク ■会議はオンライン



① 彩の国「新しい生活様式」 安心宣言に取り組みましょう。



埼玉県ホームページ



② 新型コロナウイルス 接触確認アプリ「COCOA」を インストールしましょう。

彩の国「新しい生活様式」安心宣言

～ 私たちは以下のすべてを遵守することを宣言します ～

- 1 三密を徹底的に回避します
 - ・集会的な大規模な集まりの回避
 - ・一定の密以上の人数制限（席などで対応し、いただきます）
 - ・密を発生させない。密回避のための感染防止
 - ・社会的距離の確保
- 2 感染防止の対策を行います
 - ・感染防止の対策がある方の制限
 - ・手洗い・手指消毒の徹底
 - ・手の届く場所の消毒
 - ・マスクの着用
 - ・利用する物品などの最小化
 - ・鼻水・唾液のついたこみはビニール袋に入れて密閉
- 3 安全のための設備にします
 - ・入口等に消毒設備、体温計の設置
 - ・短距離での密着
 - ・集会的な集まりの回避
 - ・共通タオルの禁止
 - ・ハンドドライヤーの使用中止
- 4 安心に向けた工夫をします
 - ・事前予約の最大数の活用
 - ・衣類のこまめな洗濯
- 5 行いません、行わずに済ませます
 - ・密閉空間での換気扇の運転や大声
- 6 極力制限します
 - ・一室に滞在する人数の制限
 - ・短室での食事や会食の制限
- 7 重症化リスクに配慮します
 - ・高齢者や妊婦のある方への配慮（高齢者利用時間の設定など）
- 8 新しい働き方に向け努力をします
 - ・在宅勤務やオンライン会議
 - ・ローテーション勤務、待機通勤

宣言日： 令和 年 月 日

名 称： 〃



iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



熊谷市 産業振興部 商工業振興課

048-524-1111



「STOP 熱中症！」

本人が「気付かない」から、怖いんだ。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

令和2年度の熱中症予防行動（環境省・厚生労働省）より

暑さ対策日本一です、熊谷市。

電話 048-524-1111