

高齢者の皆様へ

日常生活の中で「新しい生活様式」を取り入れましょう

出かける前に

- 毎朝、体温測定や健康チェック
→ 発熱や風邪の症状がある場合は、自宅で療養する
- 公共交通機関を利用する場合、混んでいる時間をさける
- マスクを着用する
→ 熱中症予防のため、屋外で人と距離を確保できる場合は外す



友人とお茶飲みをするとき

- 行き先に着いたら、まず手を洗う
- 正面を避けて、横並びで座る
- できるだけ2m（最低1m）間をあける
- 湯飲みやお皿などの食器は共用しない
- 屋内にいる場合は、こまめに換気する
→ 天気がいい日は屋外で



買い物に行くとき

- 何を買うか、あらかじめ計画を立てて、素早く済ませる
- 一人または少人数で、すいた時間に
- レジに並ぶときは、前後とスペースを
- 接触を減らすため、支払いは電子決済を利用



ジョギングなどの運動をするとき

- 一人または少人数で
- 他の人とすれ違うときは、距離をあける
- 自宅でも、動画などを活用して運動



帰宅したら

- まず手や顔を洗う
→ 手洗いは30秒かけて、水と石けんで丁寧に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかメモする

