

新型コロナウイルス時代の到来… 「新しい生活様式」について

兵庫県精神保健福祉センター



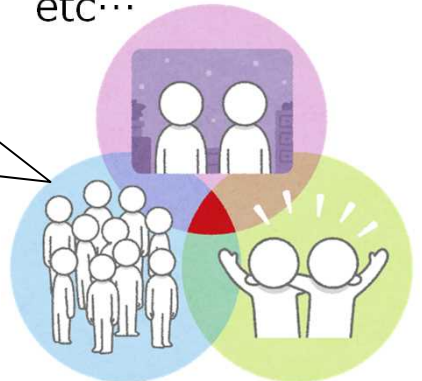
Q. これからの「新しい生活様式」って
どんなもの？何が変わるの？

A. 新型コロナウイルスの感染拡大防止と社会経済活動を両立させるために新型コロナウイルスの存在を想定して生活する必要があるとして、5月4日の政府の専門家会議提案された実践例のことです。

具体的には…

- ・マスクを着用して生活する
- ・咳エチケットを心掛ける
- ・こまめに手洗いをする
- ・人との間隔はできるだけ2メートルあけ、
ソーシャルディスタンスを保つ
- ・買い物は電子決済や通信販売を利用
- ・食事の際には料理に集中し、おしゃべりは控えめに
- ・公共交通機関は、混んでいる時間帯を避ける
(徒歩や自転車利用も併用する) etc…

「三つの密」を
避けるのが基本です
(密集・密接・密閉)



Q. 「咳エチケット」は、何に気をつければいいの？



A. 咳やくしゃみ等の飛沫で人に感染症をうつさないようにするために大切なエチケットです。

咳をするときは、

- ・ティッシュ、ハンカチ等で口を覆う
- ・マスクを着用する
- ・腕の内側で口を覆う

これら三つに気を付けましょう。

※口を覆わずに咳をして飛沫を飛ばしたり、手のひらで覆うのはやめましょう。





Q. ただしく手を洗うには、
どうすればいいの？

A. 手洗いは、外出からの帰宅時、調理の前後、食事の前後などのタイミングで、こまめに行いましょう。

手を洗う順番は

- ①手のひらをよくこする
 - ②手の甲をのばすようにこする
 - ③指先・爪の間をこする
 - ④両手を組み、指と指の間をこする
 - ⑤親指をねじり洗いする
 - ⑥手首をもう一方の手で握るようになって洗う
- このようにすると、きれいになります。



①手のひら



②手の甲



③指先・爪の間



④指と指の間



⑤親指



⑥手首

さいごに…

「新しい生活様式」が定着した社会を想像してみましょう。
今はなじめないことでも、これから先は当たり前になるかもしれません。



スーパーやコンビニ等のレジのシールド、電子決済



ソーシャルディスタンスを保ちながらの乗車、観劇



オンラインでの会議や茶話会

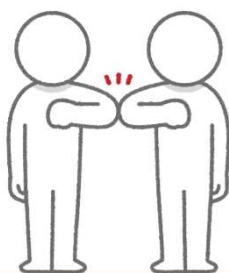
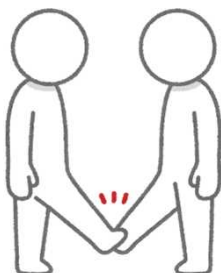


こんなのもアリ！？
VR卒業式



おまけ

握手やハグ以外のあいさつ方法（拱手、足タッチ、肘タッチ）
これからは、これらが主流になるかもしれませんね。



心配なこと、不安なことなどありましたら、兵庫県精神保健福祉センターまでご相談ください。

