

# 新型コロナウイルス感染症と新しい生活様式について

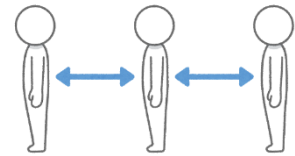
2020年5月26日

神奈川県においても緊急事態宣言が解除されましたが、WHOのデータからは、新型コロナウイルス感染症はインフルエンザよりも重症化リスクが高いとされており、引き続き注意が必要です。



学生の皆さんは原則として学内に入構できませんが、宣言解除によって社会経済活動の制限が段階的に解除されます。しかし、地域の感染者が増加すれば、素早く社会経済活動を抑え、ある程度、制限を元に戻すといった柔軟な対応が求められます。感染拡大防止は個人の力だけでは達成できないことなので、協力し合うことが大切です。人は主体的な目的を持つことで強くなれます。各自が主体的に新型コロナウイルス感染症を抑え込んでいく、そのようにありたいものです。

そこで、カギとなるのは新しい生活様式です。感染防止の3つの基本は言えますか？ それは、(1) 身体的距離の確保、(2) マスクの着用、(3) 手洗いです。知っているだけではなく、これらをいかに工夫して実践できるかが大切です。



以下に具体的にその内容を紹介します。

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。屋内ではこまめに換気。
- 会話をする際は、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するときは、症状がなくてもマスクを着用。咳エチケットの徹底
- 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）。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 共有品を使用はできるだけ避け、使用後は手洗い。
- 毎朝の体温チェックし、発熱または風邪症状があるときは無理せず自宅で療養

＊「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020年5月4日）より

新型コロナウイルス感染症については、いまだよくわかっていない点が多く、しっかり効くワクチンはまだ開発されていません。有効な薬についても現在調査中です。世界中で感染が引き起こされており、ある程度の期間は、この新たな感染症とともに社会で生きていかなければなりません。社会活動と感染防止対策という難しいバランスについて正解はわかりません。上記に挙げた内容を中心に、状況に応じてしっかりまずは実践し、うまくいかなければ正すべきところは正し、みんなで対処していく必要があります。

この感染症は、人のところも攻撃し、私たちが分断することがあります。感染してしまった人や濃厚接触者となった人を、差別したり悪く言ったりしないよう、十分に気を付けていきましょう。自分も感染することや濃厚接触者となるリスクがあり、これから何ができるかという部分にフォーカスを当て、お互いに協力しあって乗り切っていきましょう。



# 「新しい生活様式」の実践例

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

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。
- 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、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するときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。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、体調管理をより厳重にする。

### 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。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- 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
- 身体的距離の確保 □「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 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
- 計画をたてて素早く済ます
- 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

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 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、十分な距離かオンライン

### 食事

- 持ち帰りや出前、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、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 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 □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □名刺交換はオンライン □対面での打合せは換気とマスク