



新しい生活様式

感染予防



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2メートル(最低1メートル)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。

● 買い物 ●

- 通販も利用
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます



- 1人または少人数ですいた時間に
- 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

● 娯楽、スポーツ ●

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で作動画を活用
- 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



● 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

● 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
- 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
- 対面ではなく横並びで座ろう

● 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



- 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)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養。

✈ 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。



🏢 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 会議はオンライン
- 時差出勤でゆったりと 名刺交換はオンライン
- オフィスはひろびろと 対面での打合わせは換気とマスク
- ※業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定



特別定額給付金(一律10万円給付)について

申請方法

宮古島市が申請書に対象者の氏名や生年月日を記載し、令和2年4月27日時点の住民基本台帳に登録されている**世帯主の住所へ郵送しています。**

申請書に連絡先、口座情報などを記載後、返信用封筒に申請書と必要書類を同封し投函してください。

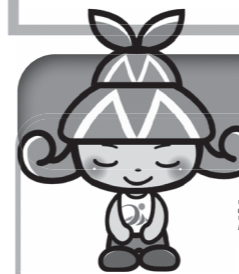
※あて所不明により郵便局から返還された申請書があります。申請書が届いていない方は宮古島市新型コロナウイルス対策給付支援室までご連絡ください。

申請受付期限

令和2年8月22日(土) ※消印有効

※期限を過ぎての受付は行いません。必ず期限までに申請してください。

問 宮古島市 新型コロナウイルス対策給付支援室
☎ 0980-79-9671 【問い合わせ時間】9:00～17:00(土日、祝祭日除く)



感染予防のお願い

新型コロナウイルスの拡大防止のため、引き続き感染予防にご協力をお願いします。

- *まめに手洗い、うがい、手指消毒をしましょう
- *マスクやハンカチ等で鼻や口を覆い、飛沫感染を防ぎましょう。
- *大勢の人が触れる場所(ドアノブやテーブルなど)は、こまめに消毒しましょう。
- *人との間隔は2メートル(最低1メートル)あけましょう。
- *車・バス等や人が集まる部屋では、こまめに換気をしましょう。
- *3密(密閉、密集、密接)をさげましょう。

こんなとき、どこに相談すればいいの？

次の症状がある方は、下記を目安に「沖縄県相談窓口」にご相談ください。

- ①息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ②重症化しやすい方(高齢者・基礎疾患がある方・透析をうけている方等)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ③上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合



沖縄県新型コロナウイルス感染症相談窓口 ☎ 098-866-2129(24時間対応)

電話でのご相談が難しい方
沖縄県地域保健課 FAX:098-866-2241(平日9時～17時)

※記載内容は変更になる場合があります。

問 健康増進課 ☎ 73-1978