

須賀川市「新しい生活様式」 をチェックするポ-！！



須賀川市マスコットキャラクター
ポ-タン

1 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本

- 身体的距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指の消毒

※高齢者や持病があるなど重症化リスクの高い人と会う際には、特に注意を。

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を控える。
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。

2 日常生活を営む上での基本的な生活様式

「3密」の回避（密集、密接、密閉）

- 咳エチケットの徹底
- こまめな換気

- 体温測定、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。

3 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販や電子決済の利用
- 最少人数ですいた時間に
- 計画を立てて素早く
- 商品などへの接触は控えめに
- 並ぶ時は前後にスペース

公共交通機関の利用

- 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
- 車内での会話は慎んで

食事

- 持ち帰りや出前の利用
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びに座ろう
- グラス等の回し飲みは避けて

娯楽、スポーツ等

- すいた時間、場所を選ぶ
- 自宅で動画等を活用

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食を避けて
- 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

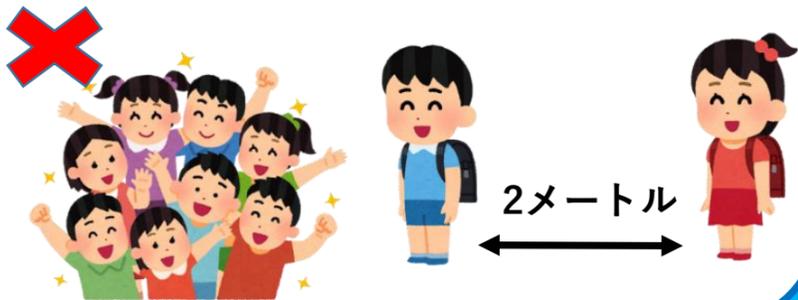


「みんなで乗り越えよう コロナに負けるな すかがわ！」

新しい生活様式を心掛ける**ポ一**！

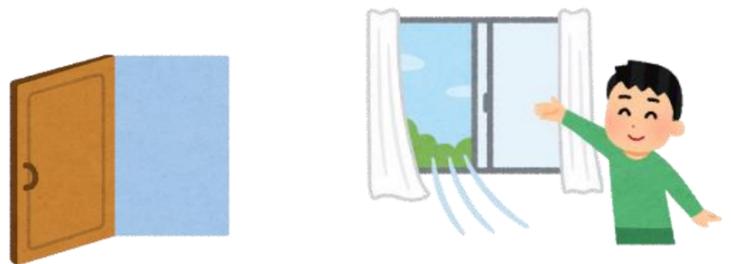
他の人と

十分な距離を取る！



窓やドアを開け

こまめに換気を！



屋外でも密集するような
運動は避けましょう！

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫



飲食店でも距離を取りましょう！

- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



会話をするときは

マスクをつけましょう！

5分間の会話は
1回の咳と同じ



電車やエレベーターでは

会話を慎みましょう！



テレワークや時差出勤
を推奨しましょう！



こまめに手洗い・
手指消毒をしましょう！

