

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです



新しい生活様式を实践しよう

新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくために、暮らしや働く場での感染拡大を防止する習慣=「新しい生活様式」を一人ひとりが実践していきましょう。

基本的対策

- 人との間隔は2m空ける
- 会話の際は可能な限り真正面を避ける
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う



移動に関する対策

- 感染が流行している地域からの移動や流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行は控える
- 誰と何処であったかメモする



日常生活

- 手洗いと手指消毒、せきエチケット
- こまめな換気
- 3密(密閉 密集 密接)の回避
- 毎朝の体温測定



買い物

- 通販や電子マネーを利用
- 1人または少人数で
- 計画を立てて素早く済ます



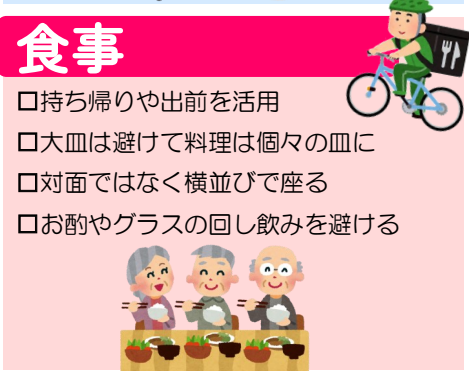
冠婚葬祭

- 大人数での会食は避ける
- 発熱や風邪症状がある場合は参加しない



食事

- 持ち帰りや出前を活用
- 大皿は避けて料理は個々の皿に
- 対面ではなく横並びで座る
- お酌やグラスの回し飲みを避ける



娯楽・スポーツ

- 公園は空いている時間や場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画活用
- 予約制を利用
- 狭い場所での長居は厳禁



公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混雑時の利用は避けて
- 徒歩や自転車も併用する



働き方のスタイル

- テレワークやオフピーク通勤
- 会議はオンラインを利用する
- 対面での打ち合わせは換気とマスク



ひばりフォト



コスモスの花言葉
「乙女の心」「初恋」



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イー・ストリート102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院