

面向岩手县居民的倡议

请继续配合以“新的生活方式”

防止病毒感染的扩散！



<荞麦碗弟(口罩ver)>

1 避免跨越都道府县边境的出行

- 五月底之前，为了防止感染的扩散，请避免跨越都道府县边境的不必要不紧急的探亲及旅游等活动。
- 对于外来人口或归乡者，请来县后2周内遵守原都道府县自行约束的规定。



<睡魔君>

2 避免前往存在“三个密”的场所

请尽量避免前往容易发生人员大量聚集的设施（仅限于未采取防护措施的情况下），以及存在“三个密”的场所。



<荞麦碗弟(洗手ver)>

3 坚决推行在设施（店铺等）·职场内的感染预防措施

- 请各设施（店铺等）采取“限制并引导好来访者”、“坚决推行勤洗手，并提供洗手消毒设备”等措施。
- 请各工作单位采取居家办公（在线办公）、错峰出勤等措施，尽量减少人员之间的接触。



<海螺>

4 请给与关怀和支持，并保持冷静应对

- 请继续给与为县民生活提供服务的各行各业的人员（包括医护人员）的支持与关怀。
- 对于为了维系县民生活而必需工作、以及诊疗、参加葬礼等从县外来县的人员，希望大家能够冷静对待。

※背页登载了“新的生活方式”的践行实例。

“新的生活方式”的实践例

(1) 每个人的基本**预防**对策

- 人与人之间尽量间隔2m（最少1m）。
- 外出时，即使没有症状也要戴口罩。
- 洗手需要花30秒左右，并用水和肥皂仔细洗净。
（洗手后，如果**可能**的话请消毒手指）



(2) 日常生活中的基本生活方式

- 勤洗手・手指消毒
- 避免“三个密”（密集、密切接触、密闭）
- 每天早上的体温测量、健康检查
（如果有感冒症状等的情况，无需勉强请在家中休养）



外出控え

密集回避

密接回避

密闭回避

換気

咳エチケット

手洗い

(3) 日常生活中各种场合的生活方式

<购物>

- **独自或少人数前往且**利用空闲的时间段
- 减少与商品等的接触

<公共交通工具的使用>

- 避开拥挤的时间段
- 积极采用步行和使用自行车

<娱乐・运动等>

- 利用公园空闲的时间段
- 少人数的慢跑

<餐饮>

- 使用外卖和配送
- 避免共用餐盘，实行分餐

(4) 工作方式的新风格

- 推行在线办公和轮班出勤、错峰出勤
- 线上会议

岩手县发布的最新信息请在这里确认
（岩手县—新冠对策个人支援）



【县官方LINE】