

今は人との距離をとる！今だから人とつながる！

新型コロナウイルスによる健康二次被害を予防

“今は人との距離をとる！”

－ ソーシャルディスタンス※の徹底！ －

- Point 1** 人の多いところには行かない。人の正面には立たない、座らない！
- Point 2** 人との物理的な距離をできるだけ2m、最低1mはとる！
- Point 3** 人の心理的な距離にも配慮する。

【取組み上のアドバイス】

物理的な距離だけでなく、公共交通機関や食料品店などでのマスク着用。子供や背の低い方への配慮。散歩、速歩、ジョギング時などは、少し広めに距離をとり、風のある日は、さらに距離をとるなど相手の心理的な距離にも十分配慮しましょう！

“今だから人とつながる！”

－ 孤立しない！孤立させない！ －

- Point 1** 老若男女を問わず、孤立こそが最も恐ろしい健康阻害要因！
- Point 2** コミュニケーションツール（手紙、電話、メール、SNSなど）で活用できるものは、何でも活用する！
- Point 3** 人との心理的な距離をつなぐ（近づける）最大限の工夫を！

【取組み上のアドバイス】

顔を合わさなくてもつながることのできる方法を考え積極的に取り組みましょう！離れた距離での挨拶、手紙、電話、インターネット（メール、SNS等）など、とにかく活用できるものはなんでも活用して積極的につながりましょう！

注）3つの密（密閉、密集、密接）を避けても実践できることはたくさんあります。工夫すること自体を楽しみましょう！

新型コロナウイルス感染予防においては、熱や風邪の症状がある場合は不要不急を含め外出を避けて療養することが必要です。

また「新しい生活様式」により3つの密を避けた日常生活や働き方などを取り入れることも大切です。

社会生活を営む上で、仕事、買物、散歩、帰省や旅行など外出は不可欠です。外出時には“人との距離をとる”行動が求められています。“人との距離をとる”行動とは、単に物理的に2.0m程度の距離をとることだけではありません。周りの方への心理的な不安への距離感にも配慮できる取り組みが求められています。

このように、“人との距離をとる”行動が求められるときだからこそ、より“人とつながる”取り組みが大切です。人にとって老若男女を問わず「孤立」は最も恐ろしい健康阻害要因です。自らが「孤立」しない、家族、ご近所、仲間を「孤立」させない取り組みを積極的にすすめましょう。

「今は人との距離をとる！」時だから「今はより人とやさしくつながる！」時。一人一人がこの取り組みを大切にしましょう。

※ ソーシャル・ディスタンス（social distancing）： 社会的距離戦略。感染予防戦略を示す言葉で、「感染拡大を防ぐために物理的な距離（概ね1.8mから2.0m）をとることや人混みを避けること。

ソーシャル・ディスタンス（social distance）： 社会的距離。人と人、集団と集団の間の親近性、親密性、共感の程度のこと。