

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため 「新しい生活様式」を実践しましょう

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけていきましょう。

●「新しい生活様式」の実践例

①一人ひとりの基本的感染対策


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、**できるだけ2 m(最低1 m)** 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**。できるだけすぐに着替える、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、体調管理をより慎重にする。

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。

②日常生活を営む上での基本的生活様式

- 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)
 - 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱または、風邪の症状がある場合は、ムリせず自宅で療養
- 
- 外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

③日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- 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、スポーツなど

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 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
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 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

冠婚葬祭などの親族行事

- 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

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
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク