

「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2m(最低1m)** 空ける。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 快出時や屋内でも会話するとき、**人との間隔が十分取れない場合は、症状がなくてもマスク**を着用する。ただし、**夏場は熱中症に十分注意**する。
- 家に帰ったら**まず手や顔を洗う**。人混みの多い場所に行った後は、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、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

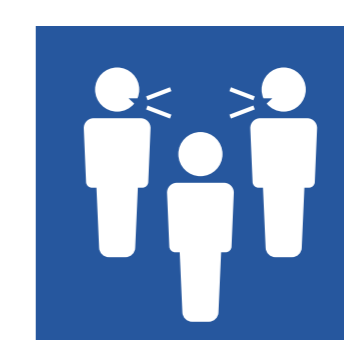
- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

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**
- こまめに換気(エアコン併用で温室を28°C以下に)
- 「**3密**」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせずに自宅で療養
- 咳エチケットの徹底
- 身体的距離の確保
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行



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、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしく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
- 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

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 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
- オフィスはひろびろと
- 対面での打合せは換気とマスク
- 時差通勤でゆったりと
- 会議はオンライン