

「新しい生活様式」を実践しよう

● 「新しい生活様式」の実践例



外出控え



咳エチケット



換気



手洗い



密集回避



密接回避

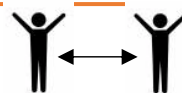


(1) 一人ひとりの基本的感染予防対策

◆ 感染防止の基本

- 人と人の距離の確保 **できるだけ2メートル（最低1メートル）** 空ける
- マスクの着用（外出時だけでなく、屋内でも会話をするときは、**マスク**を着用）
- 手洗い（帰宅したらまず**手や顔を洗う**。手洗いは**30秒程度**、**水と石けんで丁寧に**）

※高齢者や持病があり重症化リスクの高い人と会う際は、体調管理をより厳重にする



◆ 移動に関する感染予防対策

- 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慎重に
- 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な生活様式

- 「**3つの密**」の回避（**密閉、密集、密接**）
- 毎朝の体温測定、健康チェック
- 発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

◆ 買い物は

- 通販も利用
- レジに並ぶときは、前後にスペースを



◆ 食事は

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに

◆ 公共交通機関の利用は

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯を避ける

◆ 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避ける
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

◆ 娯楽・スポーツなどは

- ジョギングは少人数で
- 歌や応援は、十分な距離をとるかオンライン

(4) 働き方の新しいスタイル

- 時差出勤でゆったりと
- 会議も名刺交換もオンライン
- 打ち合わせは換気とマスク

