

新しい生活様式 -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

遊びに行くなら **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、**症状が無くてもマスク** を着用

家に帰ったらまず **手や顔を洗う**。できるだけ直ぐに着替える、シャワーを浴びる

手洗いは30秒程度 かけて、**水と石鹸で丁寧に洗う**（手指消毒の使用も可）

※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

帰省や旅行は控えめに、出張はやむを得ない場合のみ

発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする

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な生活様式

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）**

毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪症状がある場合は無理せず自宅で療養



買物 通販も利用

1人または少人数で混んでいない時間に

電子決済の利用

計画を立てて素早く済ます

サンプルなど展示品への接触は控えめに

レジに並ぶ時は、前後にスペース



食事 持ち帰りや出前、デリバリーを利用

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



(3) 日常生活の場面別の生活様式

娯楽・スポーツ等

公園は空いた時間・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
すれ違う時は距離を取るマナー
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

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
時差出勤でゆったりと
オフィスは広々と
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

