

## 新型コロナウイルス感染拡大を予防する「新しい生活様式」

# 「新しい生活様式」実践例

### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

#### 《日々の暮らしの感染対策》

- ・外出はマスクを着用する。遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
  - ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)を空ける。
  - ・会話をしている際は、可能な限り対面を避ける。
  - ・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に。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしたり、スマホの移動履歴をオンにする。
- ・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)
- 毎朝家族で体温測定、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
- 屋内や会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用



### (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せます
- ・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》

- ・公演はすいた時間、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
- ・野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はしない

### (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 ●対面での打合せは換気とマスク