

「新しい生活様式」の実践例

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の方でも他の人に感染を広げることがあるといわれています。今後の感染拡大を防止するために、緊急事態宣言が解除されても引き続き、一人ひとりが「新しい生活様式」を心がけましょう。

① 感染防止の3つの基本

(1) 身体的距離の確保



- 人との間隔をできるだけ2mあける
- 遊びに行くなら、屋外へ

(2) マスクの着用



- 症状がなくてもマスクの着用
- 会話は、真正面を避ける
- マスク着用時の運動等はこまめな水分補給を

(3) 手洗い



- 石けんでの手洗い (30秒)
- こまめに手や顔を洗う

② 移動に関する感染対策

- 感染流行地域の行き来は控える
- 出張や旅行は控えめに
- 誰とどこで会ったか、メモをしておく



③ 日常生活に関する対策

- 毎朝、体温測定、健康チェック。発熱等の症状がある際には、自宅で療養する。
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 「3密（密集、密接、密閉）」の回避



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

買い物

- 買い物は通販も利用
- 少人数で素早く計画的に
- レジに並ぶ時は、前後にスペースを



娯楽・スポーツなど

- ジョギングは少人数で
- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン
- 予約制を利用してゆったりと



食事

- 持ち帰りや出前などの利用を
- 小皿に取り分けて、横並びで食事を
- 多人数の会食を避け、発熱や風邪症状の時には欠席を



公共交通機関の利用

- 混んでいる時間をさけ、会話は控えめに
- 徒歩や自転車利用も併用



④ 働き方の新しいスタイル

- テレワークや時差出勤の継続
- オンライン会議・オンライン名刺交換
- 対面の打ち合わせには、マスクの着用

