

新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症防止対策

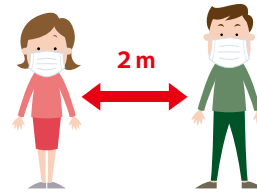
出典：厚生労働省

(1) 1人1人の基本的感染対策

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、**症状がなくてもマスク**を着用する。
- ・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に。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ・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な生活様式

- ・こまめに**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。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ・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、前後にスペースを空ける



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
- ・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
- ・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 ・対面での打ち合わせは換気とマスク

※業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定