

「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、**症状がなくてもマスク**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**水と石鹸で丁寧に**洗う（手指消毒液の使用も可）
- ※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。
- 帰省や旅行はひかえめに、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

- ☐ 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
- ☐ レジに並びときは、前後にスペース

娯楽・スポーツなど

- ☐ 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
- ☐ 対面での打合わせは換気とマスク