

「新しい生活様式」の実践例

(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。
 - ・会話をしている際は、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しているときは、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）
- ・毎朝の体温測定、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



外出控え 咳エチケット 手洗い 密集回避 密室回避 密接回避 換気

(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 ・時差出勤でゆったりと ・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