



新しい生活様式で感染予防

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みは、今後も続きます。一人ひとりが日常生活の中で、「新しい生活様式」の実践を心がけることで、自らを感染から守るだけでなく、家族やまわりの人たちを守ることに繋がります。引き続き、皆様のご協力をお願いします。

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。
 - 遊びにい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にする。
- 地域の感染状況に注意する。

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、ムリせず自宅で療養

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る
- サンプルなどの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て

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って
- 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、十分な距離をとるかオンラインで

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、料理は一人ずつ分ける
- 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

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着用



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

※厚生労働省ホームページ（新しい生活様式の実践例）をもとに作成