

## 「新しい生活様式」～感染拡大を長期的に防ぐために～

### (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 人との距離を保つ
- 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。
- 会話をする際には、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや、会話をするときには、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。（活動後毎に、手を洗う。）  
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。
- 共有物のこまめな消毒。
- ※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。

#### 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。（1時間毎に5～10分）

- どんな場面でも「3密」の回避(密集・密接・密閉)
- 毎朝、体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリをせず自宅で療養。

### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

#### 【買い物】

- 通販も利用。
- 1人または少人数で空いた時間に。
- 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。



#### 【公共交通機関の利用】

- 会話は控えめに。
- 徒歩や自転車利用も併用する。



#### 【娯楽・スポーツ等】

- 公園は空いた時間、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。



#### 【食事】

- 持ち帰りや出前も。
- 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。
- オフィスは広々と。
- 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。

