

③日常生活の各場面での生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人又は少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- 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

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



人との接触を減らす、10のポイント

1 ビデオ通話で オンライン帰省	2 スーパーは1人 または少人数で すいている時間に	3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ
4 待てる買い物は 通販で	5 飲み会は オンラインで	6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も	9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために
10 会話は マスクをつけて	3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密集場所 3. 間近で会話や発声をする密接場面	
手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理 も、同様に重要です。		

新型コロナウイルス感染拡大防止のため 「新しい生活様式」を実践しましょう

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、「誰もが感染する、感染させるリスクがある」ことを意識し、私たち一人ひとりができることから実践していきましょう。

①一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：身体的距離の確保・マスクの着用・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鹸で丁寧に洗う。

※高齢者や持病が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生活様式

- まめに手洗い・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。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅療養

