

普段の生活に新しい生活様式を

新型コロナウイルス感染症は、一度感染が落ち着いても、再び感染が拡大する恐れがあります。

普段の生活の他、イベントへの参加には「新しい生活様式」を生活に取り入れ、一人ひとりが感染の予防を行いましょう。

一人ひとりの基本的感染対策

■ 感染防止の基本

- ▽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**水とせっけん**で丁寧に洗う（手指消毒薬の使用可）
- ▽毎朝、体温測定や健康チェック。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

■ 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
- ▽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



日常生活の各場面別の生活様式

■ 買い物

- ▽通販も利用
- ▽一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
- ▽レジに並ぶときは、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る
- ▽徒歩や自転車利用も併用する

■ 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
- ▽お酌やグラス、おちょこの回し飲みは避ける

■ 冠婚葬祭などの親族行事

- ▽多人数での会食は避ける
- ▽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
- ▽会議や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



【参考 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」令和2年5月4日】