# 「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

- 口人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 口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。
- 口外出時、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
- 口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。
- □洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗う(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

- 口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。
- 口帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 口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

- 口まめに手洗い・手指消毒 口咳エチケットの徹底 口こまめに換気
- □身体的距離の確保 □3密の回避(密集、密接、密閉)
- 口毎朝、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















# (3) 日常生活の各場面別の生活様式

#### 買い物

- 口通販も利用
- □1人または少人数ですいた時間に
- 口電子決済の利用
- 口計画をたてて素早く済ます
- ロサンプルなど展示品への接触は控えめに
- ロレジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツ等

- 口公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 口筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ロジョギングは少人数で
- 口すれ違う時は距離をとるマナー
- 口予約制を利用してゆったりと
- 口狭い部屋での長居は無用
- 口歌や応援は、十分な距離かオンライン

#### 公共交通機関の利用

- 口会話は控えめに
- □混んでいる時間帯は避けて
- 口徒歩や自転車利用も併用する

#### 食事

- 口持ち帰りや出前、デリバリーも
- 口屋外空間で気持ちよく
- 口大皿は避けて、料理は個々に
- 口対面ではなく横並びで座ろう
- 口料理に集中、おしゃべりは控えめに
- 口お酌、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

- 口多人数での会食は避けて
- 口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

- ロテレワークやローテーション勤務 口時差通勤でゆったりと ロオフィスはひろびろと
- 口会議はオンライン 口名刺交換はオンライン 口対面での打ち合わせは換気とマスク