



# 「新しい生活様式」を取り入れましょう



## 日常生活の各場面別生活様式

### 買い物

- 通販も利用  1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済を利用  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取るマナーを
- 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

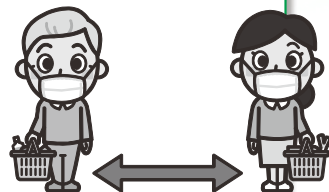
- 会話は控えめに  混んでいる時間帯をさけて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 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
- 対面だけで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
- ※業種によってはガイドラインが作成されるので参考にする。



緊急事態宣言は解除されましたが、今後も新型コロナウイルス感染拡大の第2波を引き起こさないため、気を緩めることなく、国から示された「新しい生活様式」を各自の日常に取り入れましょう。

## 一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の3つの基本：①身体的な距離の確保、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と顔を洗う。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。（手指消毒液の使用も可）
- 注意：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な生活様式

- 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無理せず自宅で療養

