

新しい生活様式：実践例

一人ひとりの基本的感染対策

- 人との間隔は、できるだけ2m空ける。(最低でも1m空ける)
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。
ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったら、まず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、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。

「感染防止」3つの基本

- ③ 手洗い
- ② マスクの着用
- ① 身体的距離の確保

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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかを記録する。接触確認アプリの活用を。
- 地域の感染状況に注意する。

日常生活を営むうえでの基本的生活様式

- こまめな手洗い・手指消毒を心がける。
- 咳エチケットを徹底。
- こまめな換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- 身体的距離の確保。
- 「3密(密集・密接・密閉)」を回避する。
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙など適切な生活習慣の理解・実行。
- 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をせず、自宅で療養する。

日常生活の各場面別の生活様式

■ 買い物

- 通販も利用する。
- 1人または、少人数ですいた時間を選ぶ。
- 電子決済を利用する。
- 計画を立て、素早く済みます。
- サンプル・展示品への接触は控えめにする。
- レジに並ぶときは、前後にスペースをとる。

■ 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、十分に人との間隔をとり、自宅では動画を活用する。
- ジョギングは少人数で行う。
- すれ違うときは、距離をとる。
- 予約制を利用して、混雑を避ける。
- 狭い部屋での長居は避ける。
- 歌や応援は、十分な距離かオンラインを利用する。

■ 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーを利用する。
- 屋外空間で気持ちよく過ごす。
- 大皿は避けて、料理は個々に注文する。
- 対面ではなく、横並びで座る。
- 料理に集中し、おしゃべりは控えめにする。
- お酌やグラス、お猪口の回し飲みは避ける。

■ 公共交通機関の利用

- 会話は控えめにする。
- 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。

■ イベントなどへの参加

- 接触確認アプリの活用を。
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない。

※業種ごとの「感染拡大予防ガイドライン」は、関係団体が別途作成。

