

新型コロナを防ぐ 新しい生活様式

新型コロナウイルスに関して緊急事態宣言は解除されましたが、通常の生活に戻すことでいつ第二波、第三波が来てもおかしくありません。政府の専門家会議で提言された日常生活における実践例を基に、有効なワクチンや治療法が確立されるまで、自分だけではなく家族や友人、隣人の命を守る行動を実践しましょう。

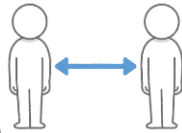
※厚生労働省HP参照

「新しい生活様式」の実践例 **一人ひとりの対策**

3つの基本

人との距離をとる

- できれば2m（最低1m）
- 会話は真正面を避ける



マスクの着用

- 外出時に、屋内や会話をする時は常に着用



手洗い

- 30秒かけて水と石鹸で丁寧に
- 帰宅したら、まず手や顔を洗う
- すぐに着替える、シャワーを浴びる



移動

- 感染流行地域から出ない、行かない
- 帰省や旅行は控えめに
- 誰とどこで会ったかメモ



日常生活

- 3密（密集・密接・密閉）を避ける
- 毎朝、体温測定と健康チェック
- 小まめに手洗いと換気
- せきエチケットの徹底



生活場面ごとの実践例

食事

- 対面ではなく横並びで座る
- 大皿を避けて料理は個々に
- 持ち帰りや出前を利用
- おしゃべりは控えめに



運動

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ジョギングは少人数で
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用



買い物

- 通販や電子決済を利用
- 1人または少人数で少ない時間に
- レジに並ぶ時は前後にスペース



公共交通機関

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間は避けて
- 徒歩や自転車も併用



働き方

- テレワークや時差通勤
- 会議や名刺交換はオンラインで
- 対面で打ち合わせは換気とマスク



冠婚葬祭

- 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出席しない

