

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため 日常生活の中で「新しい生活様式」の実践をお願いします

(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

- 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

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

- 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 発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1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せます
- 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、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

(4) 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

あなたの健康チェック表

毎朝の体温測定など、健康チェックにお役立てください。

年 月

日	体温	せき	のどの痛み	強いだるさ	鼻汁	その他	出かけた場所・会った人
1	℃						
2	℃						
3	℃						
4	℃						
5	℃						
6	℃						
7	℃						
8	℃						
9	℃						
10	℃						
11	℃						
12	℃						
13	℃						
14	℃						
15	℃						
16	℃						
17	℃						
18	℃						
19	℃						
20	℃						
21	℃						
22	℃						
23	℃						
24	℃						
25	℃						
26	℃						
27	℃						
28	℃						
29	℃						
30	℃						
31	℃						