

# 新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症は、当分の間、常に再流行のリスクが存在します。  
 そのため、市中感染のリスクを大きく下げするため、「新しい生活様式」を実践することが重要です。  
 一人ひとりの基本的感染対策は①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いです。  
 万が一、感染が判明した場合に、感染経路不明とならないために、日頃から行動を記録するよう心がけましょう。

問合せ：新型コロナウイルス感染症対策室 975・3201



◀厚生労働省の新しい生活様式  
 ホームページはこちらから

## 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2メートル（最低1メートル）開ける。
  - ▶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、体調管理をより慎重にする。

### 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。

## 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。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養。

## 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
- ▶電子決済の利用
- ▶計画を立てて素早く済ます
- ▶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

### 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

### 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

### 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
- ▶対面での打ち合わせは換気とマスク