

## 新しい生活様式を取り入れていきますか？

### 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

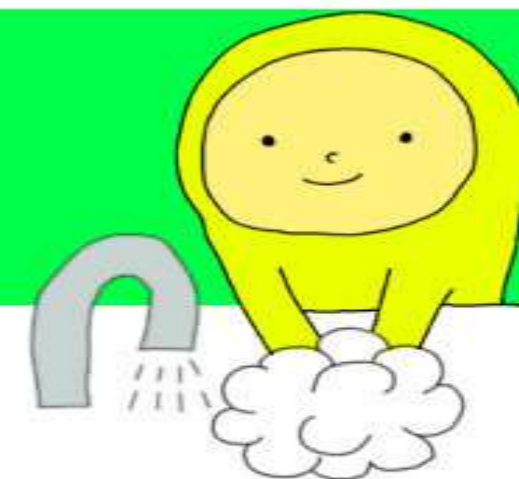
- ・ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ・ 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- ・ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・ 外出時、屋内にいるときや会話をするときには、症状がなくてもマスクを着用
- ・ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う  
(手指消毒薬の使用もOK)



※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。

# 新しい生活様式を取り入れていらっしゃいますか？

## 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

外出控え

換気

密接回避

密集回避

密閉回避

咳エチケット

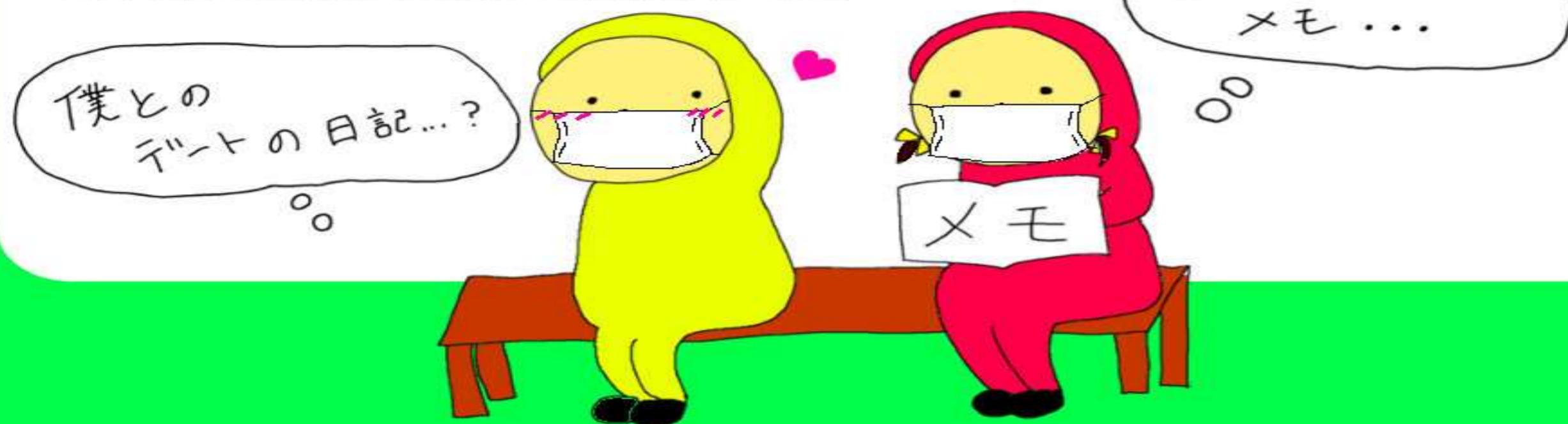
手洗い

# 新しい生活様式を取り入れていきますか？

## 一人ひとりの基本的感染対策

### 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。



# 新しい生活様式を取り入れていきますか？

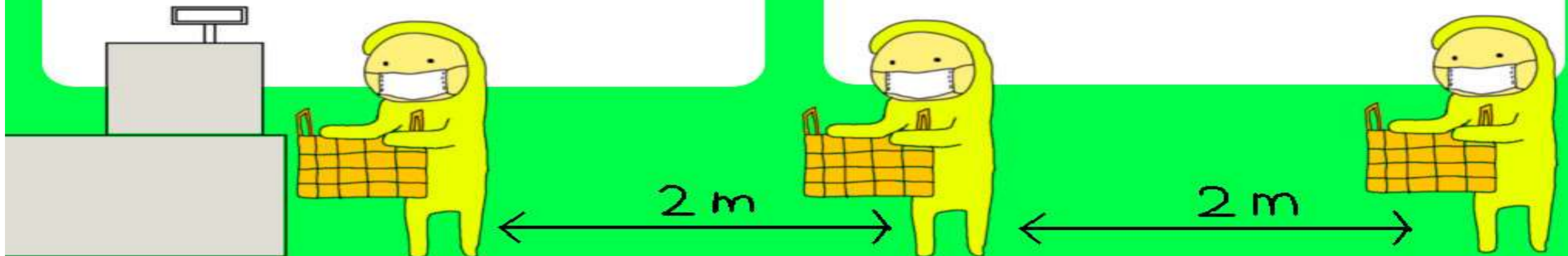
## 日常生活の各場面別の生活様式

### 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



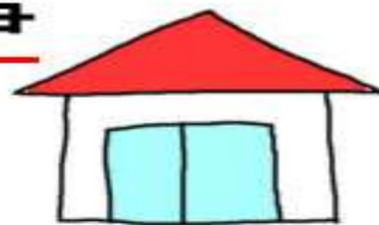
# 新しい生活様式を取り入れていきますか？

## 日常生活の各場面別の生活様式

### 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

新しい生活様式を取り入れていらっしゃいますか？

## 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

オフィスはひろびろと

名刺交換はオンライン

会議はオンライン

時差勤務でゆったりと

対面での打ち合わせは  
換気とマスク

