

# 新しい生活様式

感染予防の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」

①



人との間隔は、  
できるだけ2m  
(最低1m)

②



・症状がなくても  
マスク着用  
・状況に応じて、適宜  
マスクを外しましょう

③



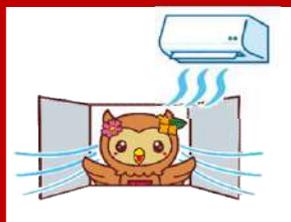
手洗いは30秒程  
度、水と石けんで  
丁寧に

## 【基本的生活様式①】



・毎朝  
体温測定、  
健康チェック

## 【基本的生活様式②】



・こまめに換気  
※エアコン使用時は、  
換気扇や窓を開けて

## 【買い物】



・レジに並ぶときは、  
前後にスペース  
・1人または少人数で  
空いた時間に

## 【公共交通機関の利用】



・会話は控えめに  
・混んでいる時間帯  
は避ける

## 【娯楽・スポーツ等】



・公園は空いた時間、  
場所を選ぶ  
・ジョギングは少人数  
・すれ違うときは距離  
をとるマナー

## 【食事】



・持ち帰りやデリバ  
リーを活用  
・大皿を避け、料理  
は個々に

## 【冠婚葬祭等の親族行事】



・多人数での会食を  
避ける  
・発熱・風邪症状がある  
場合には参加しない

## 【働き方】



・会議はオンライン  
・テレワークやロー  
テーション勤務

## 「新しい生活様式」の実践例

### （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。
  - 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。

#### 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メモにする。接触確認アプリの活用も。
- 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（エアコン併用で室温を28℃以下に）  身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、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。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



### （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る
- 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、十分に人との間隔を  
もしく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

#### イベント等への参加

- 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

### （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  対面での打合せは換気とマスク