

## 「新しい生活様式」の実践例

### (1)一人一人の基本的感染対策

#### ◇日々の暮らしの感染対策

- ・遊びにいくな**ら屋内より屋外**を選ぶ。
- ・人との間隔は、**できるだけ2メートル（最低1メートル）**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、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、シャワーを浴びる。
- ・**手洗いは30秒程度**かけて**水とせっけん**で**丁寧に洗う**(手指消毒薬の使用も可)。

#### ◇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**。
- ・帰省や旅行は控えめに。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**
- ・せきエチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保
- ・**「3密」(密集、密接、密閉)の回避**
- ・毎朝体温測定、健康チェック。発熱また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、グラスやおちょこ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
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク着用