

## 日常生活から感染を予防

# みんなで実践 「新しい生活様式」

誰もが、新型コロナウイルス感染症に感染するリスクや感染させるリスクがあります。あなたと身近な人の命を守るように、基本的な感染対策だけでなく、日常生活を見直してみませんか。

(抜粋)

## 一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の基本：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（最低でも1m）は空ける
- ・ 外出する場合、マスクを着用し、屋内より屋外を選んで遊びに行く
- ・ 感染が流行している地域からの移動や、感染が流行している地域への移動は控える
- ・ 家に帰ったら、まず手洗いを行う。また、できるだけ、すぐに着替える

## 日常生活での各場面別の生活様式

### ●買い物

- ・ 一人、または少人数で空いた時間に行く
- ・ 計画を立てて素早く済みます



### ●公共機関の利用時

- ・ 混んでいる時間帯は避ける
- ・ 徒歩や自転車利用も併用する



### ●娯楽・スポーツ

- ・ 公園は空いた時間や場所を選ぶ
- ・ 狭い部屋での長居は無用
- ・ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用



### ●食事

- ・ 持ち帰り（テイクアウト）や出前、デリバリーを利用
- ・ 大皿は避けて、料理は個々に分ける



### ●冠婚葬祭

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 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
- ・ 時差出勤でゆったりと出勤
- ・ 会議や名刺交換はオンラインで行う
- ・ 対面での打ち合わせは、マスクを着用し、換気をしっかりと行う

