

# 新しい生活様式の実践例について

新型コロナウイルスへの対応は長期間になることが見込まれ、基本的な感染対策を継続するという「新しい生活様式」を定着させ、感染拡大防止と社会経済活動の維持との両立による取り組みが重要となります。新しい生活様式の実践例を参考に感染対策を継続するようご協力よろしくお願いします。

## (1) 一人ひとりの基本的感染症対策

### 感染症防止の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。
- 症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったら手や顔を洗う。できるだけすぐ着替える、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。

### 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。
- 発症をしたときのために、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
- 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）
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱等の症状がある場合はムリせず自宅療養

## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 買い物は町内で、通販の有効利用を
- レジに並ぶときには前後にスペース
- 1人または少人数ですいた時間に
- 計画をたてて素早く済ます
- 展示品への接触は控えめに
- 電子決済の利用

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに

### 食事

- 持ち帰りやデリバリーも
- 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る
- 会話は控えめに
- お酌、グラスの回し飲みは避けて

### 娯楽、スポーツ

- 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
- 歌や応援は十分な距離をとる

### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱等の症状がある場合は参加しない

## (4) 新しい働き方のスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 職場は広々と
- 会議はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク