

「新しい生活様式」の実践例(抜粋)

(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。
- 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**。
- 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。
- 帰省や旅行は控えめに、出張はやむを得ない場合に。
- 発症した時のため、誰とどこで出会ったかをメモにする。
- 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(密集、密接、密閉)の回避**
- 毎朝で体温測定。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療養
- 外出を控える

(3)日常生活の各場面別の生活様式

買物

- 一人または少人数で空いた時間に
- 計画的に短時間で済ませる
- レジに並ぶときは前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 体操などは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違う時は距離をとる
- 狭い部屋での長居は無用

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に座ろう
- 会話は控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みはしない。

冠婚葬祭など

- 多人数での会食は避けて
- 発熱、風邪症状がある場合は参加しない。