

～新型コロナウイルス感染症予防のため～

「新しい生活様式」を取り入れよう

5月4日に行われた国の新型コロナウイルス感染症専門家会議において、「新しい生活様式」が提言されました。

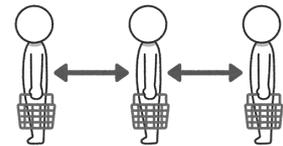
人々の生命を守るため、感染が落ち着いた地域においても1人ひとりが日常生活を見直すなど、引き続き感染予防を実践していく必要があります。再度の感染拡大を防止していくためにもご協力をお願いします。

1. 1人ひとりの基本的な感染症対策

感染防止の3つの基本

① 身体的距離をとる

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空け、会話をするときは、可能な限り真正面は避ける。
- 遊びに行くときは、屋内より屋外を選ぶ。



② マスクの着用

- 外出時や会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。



③ 手洗い

- 帰宅したら、手や顔を洗う。手は石けんで、30秒程度かけて丁寧に洗う。



移動に関する感染症対策

- 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、出張はやむを得ない場合のみにする。
- 発症したときのために、誰とどこで会ったかをメモしておく。
- 地域の感染状況に注意する。



2. 日常生活を営むうえでの基本的な生活様式

- ・「3密」の回避(密閉、密集、密接)
- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・こまめに換気
- ・咳エチケットの徹底
- ・身体的距離の確保
- ・毎朝、検温と健康チェック

3つの密を避けましょう

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

換気の悪い



密閉空間

多くの人が集まる



密集場所

間近で会話をする



密接場面

密閉

密集

密接

3つの条件がそろう場所
がクラスター(集団)発生
のリスクが高い!

効果的な手洗いの仕方

ドアノブや電車のつり革など不特定多数の人が利用するものに触れることにより、自分の手にウイルスが付着する可能性があります。外出からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

3. 日常生活のさまざまな場面での生活様式

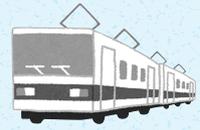
買い物

- ・通信販売を利用する
- ・すいた時間に少人数で行く
- ・電子決済を利用する
- ・計画を立てて、素早く済ませる
- ・サンプルや展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後の間隔を空ける



公共交通機関

- ・会話は控えめに
- ・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、スポーツ等

- ・すいた時間、場所を選ぶ
- ・散歩、ジョギングは少人数で
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用する
- ・すれ違うときは、距離をとるマナー
- ・歌や応援は、十分な距離かオンラインで



食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーを利用する
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個別に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・おしゃべりは控えめに
- ・グラス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には参加しない

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
- ・オフィスはひろびろと
- ・名刺交換はオンラインで
- ・時差通勤でゆったりと
- ・会議はオンラインで
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク

