

## 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため 日常生活の中で「新しい生活様式」の実践について

### 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**（手指消毒薬の使用も可）
- ※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
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする **接触確認アプリの活用も**
- 地域の感染状況に注意する

厚生労働省接  
触確認アプリ  
QRコード

iPhoneの方



Androidの方



### ② 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 ■咳エチケット ■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） ■発熱又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

#### ～食事～

- 持ち帰りや出前も利用
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 会話は控えめに、料理をおいしくいただく

#### ～買い物～

- 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せ
- レジに並ぶときは前後にスペース
- 通販や電子決済も利用

#### ～娯楽・イベント～

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ジョギング・ウォーキングは少人数で
- 歌や応援は十分な距離をあける

#### ～冠婚葬祭などの親族行事～

- 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

### ④ 働き方での基本的な生活様式

- 会議はオンラインを積極的に活用
- 対面での打合せは換気とマスク
- 名刺交換は手短かに
- オフィスは広々と間隔を開けて