

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例

「新しい生活様式」の実践例を日常生活の中に取り入れることを心掛けて、感染予防に努めましょう。

市保健相談センター TEL 0994-41-2110

一人ひとりの基本的感染対策

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- 外出先は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、症状がなくてもマスクの着用を心掛ける
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 手洗いは30秒程度かけて石けんを使って丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可） など

【移動に関する感染対策】

- 感染が流行している地域をまたぐ移動は控える
- 誰とどこで会ったかを記録する
- 移動先の感染状況に注意する など



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

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 手洗い・手指消毒の徹底
- 咳エチケットの徹底
- 定期的な換気
- 人との間隔の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



外出控え



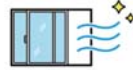
密集回避



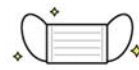
密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

日常生活の各場面での生活様式

【買い物】

- 1人又は少人数で空いた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- レジに並ぶときは、前後に間隔を空ける
- 通販の活用 など



【娯楽、スポーツ等】

- 空いた時間、場所を選ぶ
- 狭い部屋には長居しない
- 人との間隔を空ける
- オンラインの活用 など



【公共交通機関の利用】

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避ける など



【食事】

- 持ち帰りや出前の活用
- 対面ではなく横並びで座る
- お酌や回し飲みを避ける など



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
- 時差通勤の活用
- オンラインの活用
- 定期的な換気
- マスクの着用
- など

