

# 「新しい生活様式」の 実践例



## 1 一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の 3つの基本



- 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
- 会話をしている際は、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しているときは、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
- 帰省や旅行はひかえめに。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
- 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）
- 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ムリせず自宅で療養



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

## 3 日常生活の各場面別の生活様式

### 【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て
- 徒歩や自転車利用も併用する



### 【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で座ろう
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



（出典：厚生労働省抜粋）