



# ◇新型コロナウイルス感染症まん延防止のために◇ 「新しい生活様式」を実践しましょう



## 日常生活での基本的感染対策



- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・咳エチケットの徹底(外出はマスク着用)
- ・人との間隔はできるだけ2m(最低1m)
- ・「3密」を避ける
- ・会話をするときには、可能な限り対面を避ける
- ・感染が流行している地域の往来は避けて



### 買い物



- ・1人または少人数で空いた時間に
- ・電子決済を利用する
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後をあける
- ・通販も利用する

### 娯楽・スポーツ等



- ・公園は、空いた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・狭い部屋での長居は避ける
- ・歌や応援は距離をとるかオンラインで

### 食事



- ・対面ではなく、横並びで座る
- ・おしゃべりは控えめに
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・お酌や回し飲みは避ける
- ・持ち帰りやテリバーリも利用
- ・屋外空間で気持ちよく

### 冠婚葬祭や親族行事



- ・多人数での会食は避ける
- ・風邪の症状があるなら参加しない

### 働き方の新しいスタイル



- ・テレワークの活用を
- ・時差出勤でゆったりと
- ・会議はオンラインで