

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」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:①身体的距離の確保、②マスク着用、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に、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、発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅療養



(3)日常生活の各場面別生活様式

買い物

- ☆通販も利用
- ☆一人または少人数ですいた時間に
- ☆電子決済の利用
- ☆計画を立てて素早く済ます
- ☆サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☆レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

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

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に座ろう
- ☆料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☆お酌、クラスやお猪口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 ☆時差通勤でゆったりと ☆オフィスはひろびろと
- ☆会議はオンライン ☆名刺交換はオンライン ☆対面での打ち合わせは換気とマスク