

新しい生活様式で生活しましょう

問 新型コロナウイルス対策室

☎ 572-6456

緊急事態宣言が解除され、気持ちが緩みがちな今こそ、徹底した感染症対策が必要です。

「新しい生活様式」は、ウイルスとの戦いが長期

戦になることを前提に、日々の暮らしに感染症対策を取り入れるための指標です。引き続き、一人ひとりが感染症対策に努めるようお願いします。

新しい生活様式実践例

一人ひとりの基本的感染対策

感染防止 3 つの基本



①距離の確保 ②マスク着用 ③手洗い

- ・外出時はマスクの着用する。
- ・帰宅後は手や顔を洗う。
- ・手洗いは 30 秒かけて石けんで丁寧に洗う。
- ・人との間隔は 2 m (最低 1 m) 空ける。
- ・会話をする際は真正面を避ける。

移動に関する感染症対策



- ・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。
- ・会った人と場所を記録する。
- ・地域の感染状況に注意する。

日常生活での基本的生活様式



- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・こまめに換気 ・咳エチケット
- ・身体的距離の確保
- ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）。
- ・毎朝の体温測定で体調チェック。発熱または風邪の症状があるときは自宅で療養。

日常生活の各場面別生活様式

買い物



- ・通販も利用
- ・1人や少人数ですいた時間に
- ・展示品への接触は控えめに
- ・レジでは前後にスペースを
- ・計画を立てて素早く済ます

娯楽・スポーツ



- ・公園は空いた時間・場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違う時は距離をとる
- ・筋トレやヨガは自宅で動画で
- ・狭い部屋での長居は無用

食事



- ・持ち帰りやデリバリーも
- ・大皿は避けて料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで
- ・おしゃべり控えめ
- ・お酌や回し飲みは避けて

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

冠婚葬祭などの親族行事

- ・大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

新しい働き方のスタイル



- ・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
- ・オフィスは広々と ・会議はオンライン
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク