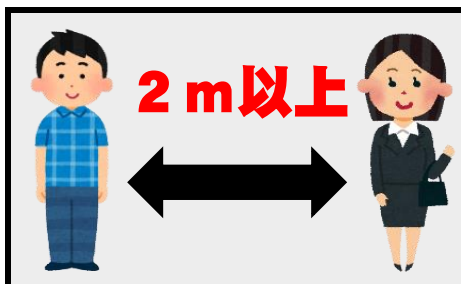


「新しい生活様式」の実践例

厚生労働省『新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言』(2020年5月4日)を元に作成

(1)一人ひとりの基本的感染対策



人との間隔**2m**



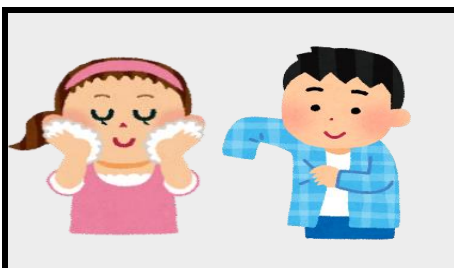
遊びは**屋外**で



会話はなるべく
対面しない



外出時は**マスク**



帰宅したら**手・顔洗い**
着替え・シャワーも



手洗い**30秒**

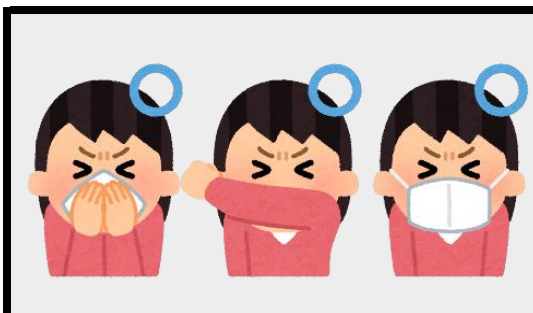
移動に関する感染対策

- ☐ 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。
- ☐ 発症した時のため、誰とどこであ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な生活様式



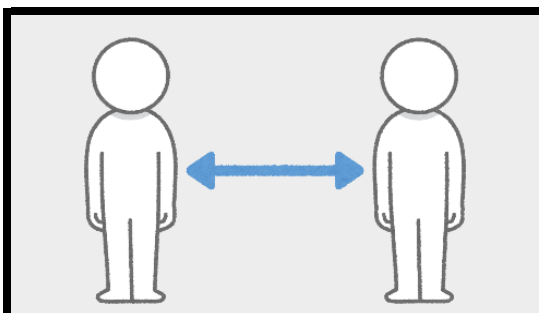
まめに手洗い・手指消毒



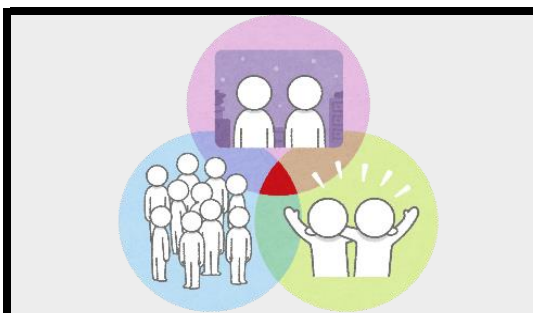
咳エチケットの徹底



こまめに換気



身体的距離の確保



3密回避
(密集・密接・密閉)



毎朝体温測定、
健康チェック

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物 	☐ 通販も利用する ☐ 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
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 ☐ すれ違う時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 ☐ 徒歩や自転車も利用する
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 ☐ お酌や回し飲みは控える
冠婚葬祭や親族行事 	☐ 多人数での会食は避けて ☐ 発熱や風邪の症状があるなら参加しない

(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
- ☐時差出勤でゆったりと
- ☐オフィスは広々と
- ☐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