

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」が公表されました

感染が長期化する中、第2波を防ぐため、安全で快適な生活を送るため、日常生活において、取り入れていただきたい実践例が厚生労働省から示されています。感染予防のため「新しい生活様式」の定着にご協力ください。

新型コロナウイルス専門家会議の提言する「新しい生活様式」とは？

一人ひとりの基本的感染対策 その1

- ◆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い、できるだけ早く着替え、シャワーを浴びる
- ◆手洗いは30秒程度かけて、水と石けん丁寧（手指消毒薬の使用も可）



一人ひとりの基本的感染対策 その2

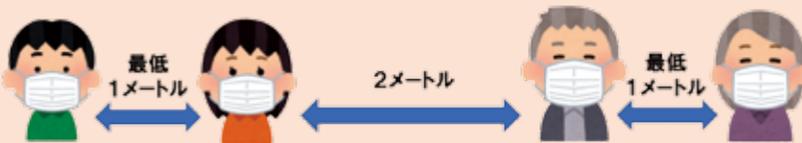
- ◆感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- ◆帰省や旅行は控えめに、出張はやむを得ない場合に
- ◆発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておく
- ◆地域の感染状況に注意する

※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



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」(密集・密接・密閉)の回避
- ◆毎朝の体温測定、健康チェックを行い、発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅療養



日常生活の各場面別の生活様式 その1

買い物

- ◆通販も利用
- ◆1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
- ◆レジに並ぶときは、前後にスペース



日常生活の各場面別の生活様式 その2

娯楽・スポーツ

- ◆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
- ◆徒歩や自転車利用も併用する

日常生活の各場面別の生活様式 その3

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る
- ◆料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ◆お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭等の親族行事

- ◆多人数での会食を避けて
- ◆発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

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
- ◆会議や名刺交換はオンラインで行う
- *対面での打合せは換気とマスク



業種ごとの感染予防ガイドライン

- ◆複数の人の手が触れるものは適宜消毒する
- ◆ユニホームなどをこまめに洗濯する

