

今後の感染拡大対策にあたり「新しい生活様式」の実践例が公表されています。

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。感染症対策には、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。そのためには一人ひとりの心がけが何より重要です。

## 「新しい生活様式」の実践例

### (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マスクの着用、③手洗い

□人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。

□遊びにいくなら、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。

□帰省や旅行はひかえめに。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）

□毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

#### 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
- 計画をたてて素早く済ます
- 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で座ろう
- 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
  - 対面での打合せは換気とマスク
- ※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

### マスクについて

#### 正しいマスクの着用



1  
鼻と口の両方  
を確実に覆う

2  
ゴムひもを  
耳にかける

3  
隙間がないよ  
う鼻まで覆う

#### 【 布製マスクの効果 】

- 咳やくしゃみなどの飛散を防ぐ効果があることや、手指を口や鼻に触れるのを防ぐことから、感染拡大を防止する効果。
- マスクの着用により、喉・鼻等の呼吸器を湿潤させることで風邪などに罹患しにくくなる効果

#### 【 布製マスクのお手入れ 】

- 1日1回の洗濯が推奨されています。また、汚れが付いたらその都度洗濯してください。
- 漂白剤は使用することは可能です。柔軟剤の使用は避けてください。