

「新しい生活様式」のやり方

(1) 一人ひとりの基本的な感染対策

感染を防ぐための3つの基本: ①人と距離をあげる、②マスクをつける、③手を洗う

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)あける。
 - 建物の中より、建物の外で遊ぶ。
 - 人と話しをする時は、できるだけ正面から話さないようにする。
 - 外に出かけた時や建物の中にいる時、話しをする時は、症状がなくてもマスクをつける
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに服を着替える、シャワーをあびる。
 - 洗う時は30秒程度時間をかける。水とせっけんでていねいに洗う(手と指の消毒をする薬を使ってもいい)
- ※お年寄りの人や持病があるなど、症状が重くなる危険が高い人と会う時は、特に体調に気を付ける。

移動する時の感染対策

- たくさんの方が感染している地域から移動したり、たくさんの方が感染している地域に行かないようにする。
- 親のところに帰ったり旅行はあまりしないでください。出張は絶対に必要な時にしてください。
- 症状が出た時のために、誰とどこで会ったかをメモする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日々の生活をする時の基本的な生活様式

- 何度も手を洗う・手や指の消毒をする □ せきを人にかけないようにする □ 何度も空気を入れ換える
- 人と距離をあげる □ 3密を避ける(密集、密接、密閉)
- 毎朝、体温を測る、健康を確認する。熱またはかぜの症状がある時は無理をしないで家で過ごす



(3) 日々の生活にあるそれぞれの場面での生活様式

買い物

- 通販も使う
- 1人または少ない人数で混んでいない時間に
- 電子決済も使う
- 計画をたてて早く終わらせる
- サンプルなど置物にあまり触らない
- レジに並ぶ時は、前と後ろにスペース

遊ぶ時、スポーツなど

- 公園は混んでいない時間や場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは家で動画を使う
- ジョギングは少ない人数で
- すれ違う時は距離をとる
- 予約ができる場所を使う
- せまい部屋に長い時間留まらない
- 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

- 人とあまり話しはしないように
- 混んでいる時間は避けて
- 歩いたり自転車も使う

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 建物の外で気持ちよく
- 大きな皿ではなく、料理は個々に
- 向かい合わずに、横に並んで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりはあまりしない
- お酒をついだり、他の人の飲み物を味見したり、自分の飲み物を味見させない

結婚式やお葬式などの親族行事

- たくさんの人との食事は避けて
- 熱があつたりかぜをひいている時は参加しない

(4) 新しい仕事のやり方

- テレワークや仕事に行く日を変えて □ 時間をずらしてゆったりと仕事に行く □ オフィスは広くする
- 会議はオンライン □ 名刺の交換はオンライン □ 人と会って打ち合わせをする時は、空気を入れ換えて、マスクをつける