

まんが ■ ラッキー植松

## 新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」の具体例

# 新しい生活様式の **実践例**

### 感染防止の3つの基本



#### ① 身体的距離 ② マスクの着用 ③ 手洗いの確保

- 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

### 日常生活

- まめに手洗い 手指消毒
- せきエチケットの徹底
- 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)
- 毎朝の体温測定 健康チェック 発熱またはかぜの症状がある場合は無理せず自宅で療養

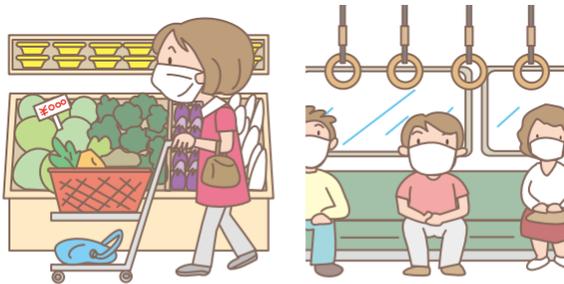
### 生活場面ごとの例

#### 【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
- 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

#### 【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

#### 【娯楽 スポーツ等】

- 公園はすいた時間や場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅動画を活用
- 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

#### 【冠婚葬祭などの親族行事】

- 多人数での会食は避けて
- 発熱やかぜの症状がある場合は参加しない

### 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
- 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



## 新型コロナウイルス感染症対策支援情報サイトについて



新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者の方や市民の方を支援するための制度等をご案内します。

個人 →



事業者 →



広告