

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」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には、**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**。できるだけ直ぐに着替える。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、誰に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
- 狭い場所での長居は無用
- 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、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
- 時差出勤でゆっくりと
- 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

※ 厚生労働省の公表(5月4日):新型コロナウイルス感染症対策専門者会議提言より