



「新しい生活様式」の実践例

令和2年7月
旭市健康管理課作成

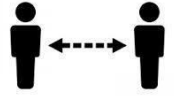
～新型コロナウイルス感染症対策～

(1) 一人ひとりの基本的な感染対策を続けましょう

① 日々の暮らしの感染対策

- 外出は、マスクを着用する。遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)あける。
- 会話をする際は、可能な限り対面を避ける。
- 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)

2メートル以上



② 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。
- 帰省や旅行は控えめにする。出張はやむを得ない場合にする。
- 発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモしたり、スマホの移動履歴をオンにする。
- 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な生活様式のポイント

- こまめに手洗い・手指消毒を行う。
- こまめに換気をする。
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝家族で体温測定、健康チェック。発熱や風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養する。
- 咳エチケットを徹底する。
- 身体的距離(2メートル以上)を確保する。
- 屋内や会話をする時は、症状がなくてもマスクを着用する。

(3) 日常生活の各場面でできる工夫を取り入れましょう

① 買い物

- 通販も利用
- 電子決済の利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 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

② 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行う
- すれ違うときは距離をとる
- 予約制を利用してゆったりと過ごす
- 狭い部屋での長居はしない
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

③ 公共交通機関の利用

- 会話は控えめにする
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車利用も併用する

④ 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも利用
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に盛り付ける
- 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る

⑤ 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避ける
- 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を始めましょう

- テレワークやローテーション勤務
- オフィスは広々と
- 名刺交換はオンライン
- 時差通勤でゆったりと
- 会議はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスクの着用