

# 感染拡大を防ぐ「新しい生活様式」

政府の専門家会議において、新型コロナウイルス感染症の広がりを長期的に防ぐための「新しい生活様式」の具体例が示されました。  
一人ひとりが自身の行動を見直し、「新しい生活様式」を取り入れた生活を心掛けましょう。

## 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
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に
- 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

- まめに**手洗い・手指消毒**
- 身体的距離の確保
- 毎朝体温測定、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
- 咳エチケットの徹底
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- こまめに換気



## 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
- 会議はオンライン
- 時差勤務でゆったりと
- 名刺交換はオンライン
- オフィスはひろびろと
- 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