

## 「新しい生活様式」の実践例

厚生労働省より、「新しい生活様式」を具体的にイメージしやすいように実践例が提示されました。「新しい生活様式」を日常生活の中で心がけることによって、自分だけではなく、大切な家族や友人の命を守ることに繋がります。

### ①一人ひとりの基本的感染対策

[感染防止の3つの基本]⇒身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い

□人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。

□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、体調管理をより厳密にする。



[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。

□帰省や旅行は控えめに。

□**発症したときのため、誰とどこで会ったかメモにする**。

□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な生活様式

□こまめに**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）

□**毎朝の体温測定・健康チェック** 発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

### ③日常生活の各場面別の生活様式

[買い物]

□通販も利用

□一人または少人数で空いた時間に

□電子決済の利用

□計画をたてて素早く済ませ

□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のスペース

[スポーツ]

□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

□すれ違う時は距離をとるマナー

[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

□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

□コップの回し飲みは避けて

