

【一人一人の基本的感染対策】

▽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2メートル（最低1メートル）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秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

▽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。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

【日常生活を営む上での基本的生活様式】

- ・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無理せず自宅で療養

【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

▽娯楽、スポーツなど

- ・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取るマナー
- ・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

▽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、グラスやおちょこ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

【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
- ・対面での打合わせは換気とマスク