

新型コロナウイルス感染症と共生していくための 新しい生活様式

感染しない・感染を広げない、
大切な人を守る思いやりの日常生活

いつでも欠かせない5つの取り組み



一人ひとりが気を付けること



毎日、自分や家族の健康を確認
朝や外出時は体温測定を実施



家から外に出る時はマスクをする



外から帰ったら手と顔を洗う
(着替えやシャワーも一緒に行う)



かぜの症状がある時、体調が
いつもと違う時は外出しない



会話の際は、正面で向かい合わない

変えていきたい6つの場面での工夫

移動する時には

【遠方への移動を控える】

- 感染が多い地域から出ない、行かない
- 誰とどこで会ったかメモする (アプリなども活用)
- 帰省や旅行は控えめにする

買物の時には

【少人数で、短い時間で】

- 一人または少人数で行う
- すいた時間に短時間で行う
- 電子決済や通販を利用する

食事の時には

【おしゃべりはなるべく控えて】

- 対面ではなく横並びで座る
- 冠婚葬祭でも、多人数での会食は避ける
- 持ち帰りやデリバリーも活用

仕事の時には

【在宅勤務を進める】

- テレワークや時差通勤を促進
- 会議や名刺交換はオンラインで行う
- 広い部屋で、換気しながら仕事を実施

運動の時には

【広い場所でゆったりと】

- 公園はすいた時間や場所で
- ジョギングや散歩は少人数で
- すれ違う時は距離を取る

遊ぶ時には

【オンラインを活用】

- 集まる時はオンライン上で
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋は避ける