

## (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**。

外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。

家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。

人混みの多い場所に行った後は、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。接触確認アプリの活用も。

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生活様式

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(エアコン併用で室温を28 以下に) 身体的距離の確保

**「3密」の回避(密集、密接、密閉)**

一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行

毎朝の体温測定、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



密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

## (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

### 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

### 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、十分に人との間隔を

もしく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

### イベント等への参加

接触確認アプリの活用を

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 時差通勤でゆったりと

オフィスはひろびろと

会議はオンライン 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