

「新しい生活様式」の実践例（厚生労働省ホームページから）

1 一人一人の基本的感染対策

(1) 感染防止の三つの基本：①身体的距離の確保，②マスクの着用，③手洗い

- ・人との感覚は，できるだけ2 m（最低1 m）空ける。
- ・遊びにい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病程度かけて水と石けんで丁寧にあらう（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，体調管理をより慎重にする。

(2) 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。
- ・帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- ・発症したときのために，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。

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。
 - ・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）。
 - ・毎朝で体温測定，健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は，無理せず自宅で療養。
- ※「外出控え」「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

(1) 買い物

- ・通販も利用。
- ・一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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 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
- ・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。
- ・名刺交換はオンライン。
- ・対面での打合せは換気とマスク。