

新型コロナウイルス感染症を想定した

「新しい生活様式」を取り入れましょう！

北海道における緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルスがゼロになったわけではありません。飛沫感染への対策をこれまで以上に取り入れた感染リスクを抑える生活様式を実践していく必要があります。

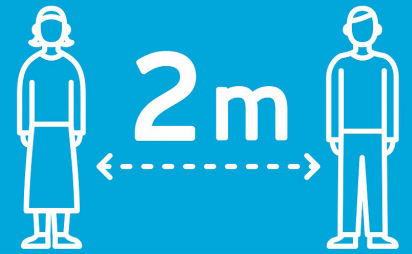
感染拡大を防止するため、「新しい生活様式」を一人ひとりが実践し、日常生活に取り入れていきましょう。



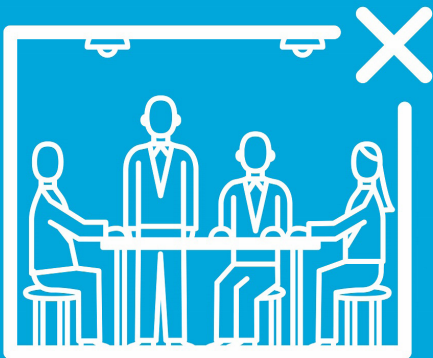
手を洗おう



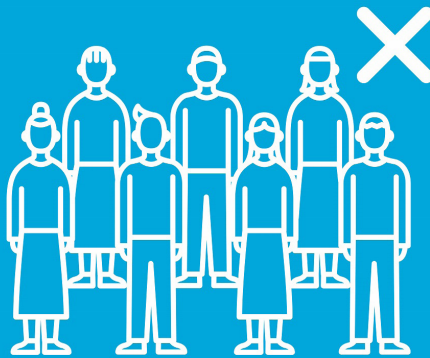
マスクをしよう



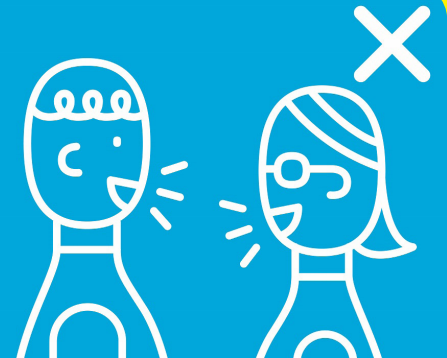
いまは、
きよりをとって



密閉をさけよう



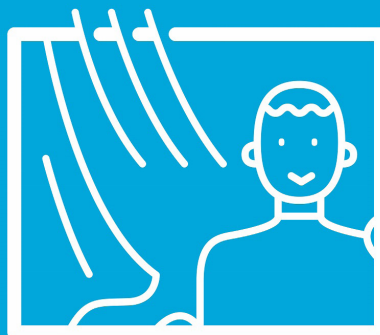
密集をさけよう



密接をさけよう



症状がある時は、
ムリせず自宅療養



換気をしよう



お買物は少人数で

「新しい生活様式」の実践例

【厚生労働省より】

》》 01 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、会話の際は真正面を避ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 外出時や屋内にいるとき、会話をするときには症状がなくてもマスクを着用する
- 帰宅後は手や顔を洗い、すぐに着替えたりシャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけ、水と石けんでていねいに洗う（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との往来は控える
- 帰省や旅行は控えめに、出張はやむを得ない場合に限る
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかを記録
- 地域の感染状況に注意する

》》 02 日常生活を営む上での生活様式

- こまめに手洗い・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、体温を測定し、発熱や風邪の症状などがある場合は無理をしない



》》 03 日常生活の各場面別の生活様式



▶ 買い物

- 通販の利用
- 電子決済の利用
- 1人または少人数で空いた時間に
- 計画を立てて素早く済ます
- 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を



▶ 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とるマナーを
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は避ける
- 歌や応援は十分な距離かオンライン

▶ 食事

- 持ち帰りや出前の活用も
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避け、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座る
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスの回し飲みなどは避ける

▶ 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る
- 徒歩や自転車利用を併用する

▶ 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避ける
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

》》 04 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
- オフィスを広々と使用
- 対面での打ち合わせは換気とマスク
- 会議や名刺交換などはオンラインで