

◇新型コロナウイルス感染症まん延防止のために◇  
**「新しい生活様式」を実践しましょう**



**日常生活での基本的感染対策**



- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・咳エチケットの徹底（外出はマスク着用）
- ・人との間隔はできるだけ2m（最低1m）
- ・「3密」を避ける
- ・会話をするときは、可能な限り対面を避ける
- ・感染が流行している地域の往来は避けて



**買い物**



- ・1人または少人数で空いた時間に
- ・電子決済を利用する
- ・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、前後をあける
- ・通販も利用する

**娯楽・スポーツ等**



- ・公園は、空いた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・狭い部屋での長居は避ける
- ・歌や応援は距離をとるかオンラインで

**食事**



- ・対面ではなく、横並びで座る
- ・おしゃべりは控えめに
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・お酌や回し飲みは避ける
- ・持ち帰りやデリバリーも利用
- ・屋外空間で気持ちよく

**冠婚葬祭や親族行事**



- ・多人数での会食は避ける
- ・風邪の症状があるなら参加しない

**働き方の新しいスタイル**



- ・テレワークの活用を
- ・時差出勤でゆったりと
- ・会議はオンラインで