



人との接触を8割減らす「10のポイント」

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守るよう、日常生活を見直してみましょう。


1 ビデオ通話で
「**オンライン帰省**」



2 スーパーは1人または
「**少人数ですいている
時間に**」



3 ジョギングは「**少人数**」
公園は「**すいた時間・
場所を選ぶ**」



4 待てる
買い物は「**通販**」



5 飲み会は
「**オンライン**」




6 診療は「**遠隔診療**」

※定期受診は間隔を調整



7 筋トレやヨガは
「**自宅で動画を活用**」




8 飲食は
「**持ち帰り・宅配**」



9 仕事は「**在宅勤務**」

※通勤は医療・インフラ・物流など社会機能維持のために



10 会話は
「**マスク**」を
付けて



「一人一人の意識」
が大切だッコ～!



「新しい生活様式」を実践しましょう

一人一人の基本的感染対策

感染防止の3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際は**人との間隔が十分とれない場合、症状がなくてもマスクを着用 (夏場などは熱中症に十分注意)**

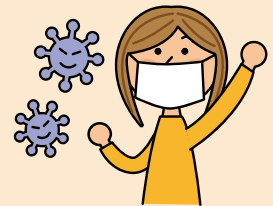
家に帰ったらまず**手や顔を洗い**、人混みの多い場所に行った後はできるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる

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

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に誰とどこで会ったかをメモし、接触確認アプリを活用
地域の感染状況に注意



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)

一人一人の健康状態に応じた運動や食事、
禁煙など、適切な生活習慣の理解・実行
毎朝の体温測定や健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理をせずに自宅で療養



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

オフィスは広々と

会議はオンライン

対面での打ち合わせは換気とマスク



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

娯楽、スポーツなど

公園はすいた時間、場所を選ぶ

筋トレやヨガは十分に人との間隔をとるもしくは

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

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

食事

持ち帰りや出前、デリバリー

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る

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る

イベントなどへの参加

接触確認アプリを活用

発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

