

新しい生活様式を実践しましょう

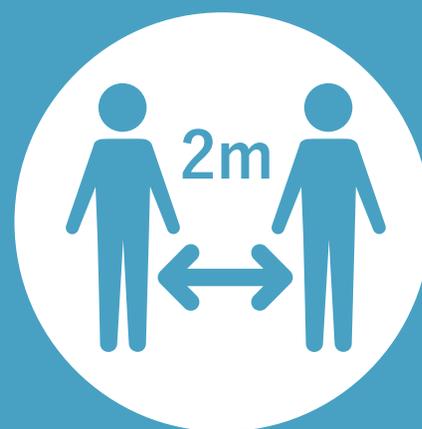
コロナ対策は長期化する事を各々が自覚し、新しい生活様式を参考に、自分なりの生活様式を考えていきましょう。



手洗い



マスク



2メートル

一人ひとりの基本的感染対策(赤字は「感染防止」の3つの基本)

- 外出はマスクを着用する。遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 人との間隔は、できるだけ2 m(最低1 m)空ける。
- 会話をする際は、可能な限り対面を避ける。
- 家に帰ったらまず手洗いや顔を洗う。
できるだけすぐに着替える。
- 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、体調管理をしっかりとる。

日常生活の各場面での実践例

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
- サンプルなどの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

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、グラスやおちょこの回し飲みは避ける

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行う
- すれ違う時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で

公共交通機関の利用



- 会話は控えめにする
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車利用も併用する

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