

新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症感染防止対策を取り入れた新しい生活様式を実践しましょう

New lifestyle



感染防止

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

基本的感染対策・基本的生活様式

<p>人との間隔は2m (最低1m)</p>	<p>遊びに行くなら 屋内より屋外へ</p>	<p>会話をするときは 真正面を避け マスクを着用</p>
<p>手洗いは石けんで 30秒かけて丁寧に</p>	<p>咳エチケットの徹底</p>	<p>窓やドアを開け こまめに換気</p>
<p>「3密」の回避 密集×密接×密閉×</p>	<p>毎朝の体温測定 健康チェック</p> <p>発熱、風邪の症状がある場合は 自宅で療養</p>	<p>帰省や旅行は 控えめに</p>

場面別の生活様式

<p>買い物</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
<p>食事</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 対面ではなく横並びで座ろう ● 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 ● 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
<p>娯楽・スポーツ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ジョギングは少人数で ● 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 ● 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
<p>公共交通</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
<p>冠婚葬祭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
<p>働き方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 名刺交換はオンライン ● 対面での打ち合わせは換気とマスク

新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

<p>1 暑さを避けましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整 ▶ 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整 ▶ 暑い日や暑い時間帯は無理をしない ▶ 涼しい服装にする ▶ 急に暑くなった日などは特に注意する 	<p>3 こまめに水分補給しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ のどが渇く前に水分補給 ▶ 1日あたり1.2リットルを目安に ▶ 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに
<p>2 適宜マスクをはずしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意 ▶ 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす ▶ マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を 	<p>4 日頃から健康管理をしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 日頃から体温測定、健康チェック ▶ 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養
<p>5 暑さに備えた体作りをしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 暑くなり始めの時期から適度に運動を ▶ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で ▶ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度 	