

「新しい生活様式」の実践例（※厚生労働省ホームページより）

（１）一人ひとりの基本的感染対策

○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2 m（最低1 m）空ける
- ・ 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ
- ・ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- ・ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- ・ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、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する

○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
- ・ 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に
- ・ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- ・ 地域の感染状況に注意する

（２）日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・ 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
- ・ 身体的距離の確保
- ・ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ・ 毎朝、体温測定で健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

(3) 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
- ・計画をたてて素早く済ます
- ・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、スポーツ等

- ・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
- ・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する

○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、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

○冠婚葬祭などの親族行事

- ・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

(4) 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
- ・時差通勤でゆったりと
- ・会議はオンライン
- ・名刺交換はオンライン
- ・オフィスはひろびろと
- ・対面での打合せは換気とマスク