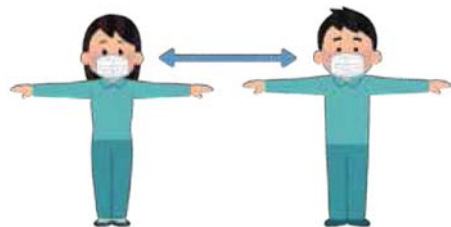


～新型コロナウイルス感染症対策～

油断は大敵!! 新しい生活様式の実践例

ひとりひとりの基本的感染対策

人との間隔を空けよう



マスクを着用しましょう

手洗いをしましょう
(30秒程度かけて丁寧に)

- ★人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けましょう。
- ★外出時、屋内にいるときや会話をするときに、人との間隔が十分にとれない場合は、**症状がなくてもマスクを着用**しましょう。
- ★夏場は、熱中症に十分注意しましょう。

日常生活での基本的生活様式

こまめに手洗い・消毒を
しましょう

う密を避けましょう

こまめに換気をしましょう
(エアコン併用で室温を28℃以下に)

- ★咳エチケットを徹底しましょう。
- ★毎朝の体温測定や健康チェックをしましょう。
- ★発熱や風邪の症状などがあるときは、無理せず自宅で安静にしておきましょう。

日常生活の各場面別の生活様式

買い物するときは

- ★1人または少人数で、すいた時間に行きましょう。
- ★レジに並ぶときは、前後にスペースを空けるようにしましょう。

公共交通機関を
利用するときは

- ★混んでいる時間は避けて、会話は控えめにしましょう。

イベントなどに参加するときは

- ★接触確認アプリを活用しましょう。
- ★発熱や風邪の症状があるときは、参加しないようにしましょう。

スポーツなどをするときは

- ★公園はすいた時間、場所を選びましょう。
- ★ジョギングは少人数で、すれ違うときは距離をとるようにしましょう。
- ★筋トレやヨガは、十分に人との間隔をとるか自宅で動画を活用しましょう。

食事をするときは

- ★持ち帰りや出前なども利用しましょう。
- ★大皿は避けて、料理は個別に盛り付けましょう。
- ★対面ではなく横並びで座りましょう。
- ★お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けましょう。

働き方の
新しいスタイル

会議はオンラインでしましょう

