

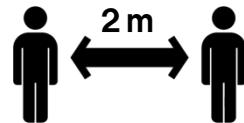
# 「新しい生活様式」を実践しましょう

R2.5.4 新型コロナウイルス感染症専門家会議にて提言

## 一人ひとりの基本的な感染予防対策

### ●身体的距離の確保

- 人との間隔は2m空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外で。
- 会話をする際は、可能な限り真正面は避ける。



### ●マスクの着用

- 外出はマスクを着用する

※症状が無くてもマスクを着用するのがエチケット



### ●こまめな手洗い(石けんを使用)、手指消毒

- 家に帰ったらまず、手や顔を洗う。
- 出来るだけすぐに着替え、シャワーする。



### ●3密の回避（密閉・密集・密接）

- 感染が流行している地域をまたぐ移動は、慎重に。
- 発症した時の為に、誰とどこで会ったかをメモする。



### ●発熱や風邪症状がある場合は、ムリせず自宅で療養

## 一人ひとりができる工夫



- 通販も利用
- 一人または少人数で空いた時間に
- 計画を立てて素早く済ませる
- 電子決済の利用
- レジに並ぶときは前後にスペース



- 持ち帰りや出前も利用する
- 大皿料理は避けて、料理は個々で
- 対面ではなく、横並びで座る
- 料理に集中し、おしゃべりは控えめに



- 空いている時間や場所を選ぶ
- 自宅で筋トレやヨガを実施する
- ジョギングは少人数で
- 狭い部屋での長居はしない
- 歌や応援歌は、十分な距離をとる



- 多人数での会食は避ける
- 発熱や風邪症状ある時は参加しない



- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯はさける