

# コロナウイルス感染拡大防止のため 「新しい生活様式」を実践しましょう！

## **(1) 一人ひとりの基本的感染対策**

### 感染防止の基本を守りましょう！

- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。
- 家に帰ったら手や顔を洗い、すぐにシャワーを浴び着替える。
- 外出時には、マスクを着用する。
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選び、遊びや運動を楽しむ。
- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）を目標に空ける。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域への旅行、出張、帰省などは控える。
- 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生活様式**

- 毎朝、体温測定など、健康チェックを行う。
- こまめに部屋の換気を行う。

## **(3) 日常生活の各場面別の生活様式**

### 買い物

- 1人または少人数ですいた時間に買い物をする。
- 前もって買い物をメモし素早く済ます。
- レジに並ぶときは、前後にスペースを空ける。

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間を選ぶ。
- ジョギングは少人数で行う。

### 食事

- 大皿でみんなで食べるのは避けて、個々に小分けして楽しんで食べる。
- できるだけ対面ではなく横並びで座る。
- 食事中的大声のおしゃべりは控える。