

新型コロナウイルスから、自分・大切な人・社会を守るため

# 新しい生活様式 を実践しよう!

## < 基本的な感染対策・生活様式 >

こまめな  
手洗い・手指消毒

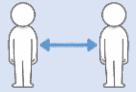


外出時は、  
症状がなくても **マスク着用**



※熱中症予防のため屋外で人との間隔が2mとれる場合は外す  
小さいお子さん・心肺機能が低下した方のマスク着用には十分注意

人との間隔は  
できるだけ2m



対面会話を避ける



発熱・風邪症状のときは  
ムリせず自宅療養



こまめに換気




3密(密閉・密集・密接)を避ける



## < 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
- ・レジに並ぶときは、  
前後にスペース 
- ・計画立てて素早く済ます
- ・展示品への接触は控えめに

### 【 食事 】

- ・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
- ・大皿やお酌は避けて



### 【 娯楽・スポーツ 】

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違う時は  
距離をとるマナー 
- ・予約制を利用してゆったりと

### 【 仕事 】

- ・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
- ・対面での打合せは  
換気とマスク 