# 新型コロナウイルス感染症予防 「新しい生活機式」を取り入れましょう!

新型コロナウイルス感染症の流行が長丁場になることを見据えて、日常生活に「新しい生活様式」 を取り入れ、感染症と向き合いながら生活をする必要があります。

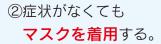
今後の感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」をご紹介します。自らを感染から守るだけでなく、 大切な家族、友人など、周囲への感染拡大を予防するため、まず今できることから始めましょう。

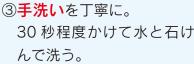
## 1 一人ひとりの基本的感染対策

感染症防止のために、次の3つの基本を守りましょう。

①人との間隔は、できるだけ









このほかにも、感染が流行している地域への移動を控えたり、発症したときのために 自分の行動をメモしておきましょう。

## 日常生活を送るうえでの基本的な 生活様式

日常生活で気を付けるポイントは次のとおりです。





手洗い 手指消毒

咳 エチケット

換気







密集回避

密接回避

密閉回避

## 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物



通販も利用

日文日 17年 日本本

電子決済を利用





レジ等は 前後にスペース

食事







持ち帰りや 出前を利用

屋外空間で気持ちよく

大皿を避けて 料理は個々に

#### 娯楽



公園はすいた 場所・時間に



ジョギングは 少人数



歌や応援は オンライン

### ■公共交通機関の利用



混んでいる時間帯は 避ける



徒歩や自転車利用も 併用する

## 4 働き方の新しいスタイル

在宅勤務や交代勤務、オンライン会議、時差通勤など、業種ごとに策定する 感染拡大防止予防ガイドラインをもとに実践しましょう。

