

ワクチンや治療薬が開発されるまでの間、 「新しい生活様式」を取り入れ、 新型コロナウイルスをみんなで乗り越えましょう！

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議 発表（5月4日）

1 一人ひとりの基本的感染対策

●感染防止の3つの基本

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける

会話をする際は、可能な限り真正面を避ける

外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用



遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ

家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる

手洗いは30秒程度かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

●移動に関する感染対策

感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える

帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に

発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする



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な生活様式

まめに**手洗い・手指消毒**



咳エチケットの徹底

小まめに換気

身体的距離の確保



「**3密**」の回避（密集・密接・密閉）



毎朝の体温測定、健康チェック。発熱や風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



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

計画を立てて素早く済ます

サンプルなど展示品への接触は控えめに

レジに並ぶときは、前後にスペース

電子決済の利用

通販も利用

●公共交通機関の利用

混んでいる時間帯は避けて

会話は控えめに

徒歩や自転車利用も併用する



●食事

対面ではなく横並びで座ろう

大皿は避けて、料理は個々に

料理に集中、**おしゃべりは控えめに**

お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

屋外空間で気持ちよく

持ち帰りや出前・デリバリーも



●娯楽・スポーツなど

公園は**すいた時間・場所を選ぶ**

ジョギングは少人数で

すれ違うときは**距離をとる**マナー

筋トレやヨガは自宅で動画を活用

歌や応援は、十分な距離かオンライン

予約制を利用してゆったりと

狭い部屋での長居は無用

●冠婚葬祭などの親族行事

発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

多人数での会食は避けて



4 働き方の新しいスタイル

時差通勤でゆったりと

テレワークやローテーション勤務

対面での打ち合わせは換気とマスク

オフィスは広々と

会議はオンライン

名刺交換はオンライン

