


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