【別添1】

（別添）

「新しい生活様式」の実践例

（1）一人ひとりの基本的感染対策

日々の暮らしの感染対策

・外出は、マスクを着用する。遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
・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、可能な限り対面を避ける。
・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。
・帰省や旅行はひかえめに。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したり、スマホの移動履歴をオンにする。
・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生活様式

□まめに手洗い・手指消毒　□咳エチケットの徹底　□こまめに換気
□身体的距離の確保　□「３密」の回避（密集、密接、密閉）
□ 毎朝家族で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養
□屋内や会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用

（3）日常生活の各場面別の生活様式

買い物

・通販も利用
・１人または少人数ですいた時間に
・電子決済の利用
・計画をたてて素早く済ます
・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

娯楽、スポーツ等

・公園はすいた時間、場所を選ぶ
・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
・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
・予約制を利用してゆったりと
・狭い部屋での長居は無用
・歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

・会話は控えめに
・混んでいる時間帯は避けて
・徒歩や自転車利用も併用する

食事

・持ち帰りや出前、デリバリーも
・屋外空間で気持ちよく
・大皿は避けて、料理は個々に
・対面ではなく横並びで座ろう
・料理に集中、おしゃべりは控えめに
・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

・多人数での会食は避けて
・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

（4）働き方の新しいスタイル

□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　□オフィスはひろびろと
□会議はオンライン　□名刺交換はオンライン　□対面での打合せは換気とマスク

※　業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定