

3. 日常生活の各場面の生活様式

買い物

- ◆通販も利用する。
- ◆一人または少人数で、すいた時間を心がける。
- ◆電子決済の利用を心がける。
- ◆計画を立てて素早く済ませる。
- ◆サンプルなど展示品への接触は控えめにする。
- ◆レジに並ぶときは、前後のスペースを保つ。

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、自宅で動画を活用する。
- ◆ジョギングは少人数を心がける。
- ◆すれ違うときは、距離をとるマナーを心がける。
- ◆予約制を利用してゆったりと行動する。
- ◆狭い部屋での長居は無用です。
- ◆歌や応援は、十分な距離かオンラインを心がける。

公共交通機関の利用

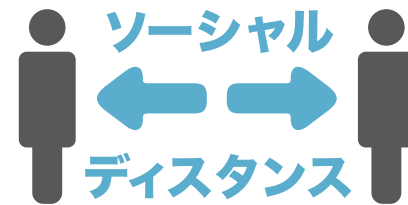
- ◆会話は控えめにする。
- ◆混んでいる時間帯は、避ける。
- ◆徒歩や自転車利用も併用する。

食 事

- ◆持ち帰りや出前、デリバリーも活用する。
- ◆大皿は避けて、料理は個々に盛り付ける。
- ◆対面ではなく、横並びで座ろう。
- ◆料理に集中し、おしゃべりは控えめにする。
- ◆お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける。

冠婚葬祭などの親族行事

- ◆多人数での会食は避ける。
- ◆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を推進する。
- ◆時差出勤でゆったりと出勤する。
- ◆オフィスは広々と使う。
- ◆会議はオンラインを心がける。
- ◆名刺交換はオンラインを検討する。
- ◆対面での打ち合わせは、換気とマスクを徹底する。

町民の皆さまの一人おひとりの心がけが、一刻も早い新型コロナウイルス感染症の収束につながります。長期的な取り組みをいただくこととなりますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



【お問い合わせ先】 広野町役場 健康福祉課 ☎0240-27-2113

新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」

令和2年5月4日、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージいただけるよう、今後日常生活の中で取り入れていただきたい実践例が、厚生労働省より示されましたので、町民の皆さまもご参考にしていただきますようお願いいたします。

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。
- ◆遊びに行くなら、屋内より屋外を選ぶ。
- ◆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には、症状がなくてもマスクを着用する。
- ◆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て、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し、出張は、やむを得ない場合のみにする。
- ◆発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする。
- ◆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

- ◆こまめな手洗い・手指消毒
- ◆咳エチケットの徹底
- ◆こまめな換気
- ◆身体的距離の確保
- ◆「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ◆毎朝、体温計測・健康チェック。発熱、または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い