

新型コロナウイルス感染症から身を守るために 「新しい生活様式」の実践を心がけましょう

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
 - ☐ 外出時や屋内でも会話をすると、人との間隔が十分とれない場合は、症状が無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
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替え、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
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモして、接触確認アプリの活用も
- ☐ 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 ☐ 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）
- ☐ 一人ひとりの健康状態に応じた運動・食事、禁煙など、適切な生活習慣の理解・実行
- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェック
発熱又は風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養



マスク着用



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

3 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数で空いた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 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

娯楽・スポーツなど

- ☐ 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を
もしく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
- ☐ 予約制を活用してゆったりと
- ☐ 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、グラスやお猪口での回し飲みは避けて

イベントなどへの参加

- ☐ 接触確認アプリの活用を
- ☐ 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 ☐ 対面での打合わせは換気とマスク

お問い合わせ先

鏡野町新型コロナウイルス感染症対策本部事務局（保健福祉課内）
電話（0868）54-2025 FAX（0868）54-2891