

「新しい生活様式」の実践例

新型コロナウイルス対策を検討する国の専門会議は感染症予防のため「新しい生活様式」を公表しています。

(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**2メートル（最低1メートル）**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は、**症状がなくてもマスク**を着用。
- 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。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ておく。
- 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**）
- 毎朝で体温測定、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



(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
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

※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

新型コロナウイルス感染症 相談・受診の目安

新型コロナウイルス感染症の、相談・受診の目安が変更となり、新しい目安が示されました。「37.5度以上」という体温の目安が削除されています。

1



息が苦しい



強いだるさ



高熱

上記のいずれかの症状がある場合は **すぐに!**



「帰国者・接触者相談センター」に連絡

(土日・祝日を含む24時間受付)

電話 019-651-3175 Fax 019-626-0837

2

比較的軽い風邪症状の場合

- 高齢者
- 糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患
- 人工透析患者
- 免疫抑制剤や抗がん剤を使用
- 妊婦

左記以外の方

● **4日以上続く場合は必ず相談**

※症状には個人差があるので、強い症状と思う場合にはすぐに

すぐに!



「帰国者・接触者相談センター」に連絡

(土日・祝日を含む24時間受付)

電話 019-651-3175 Fax 019-626-0837

※なお、この目安は相談・受診する目安です。これまで通り、検査については医師が個別に判断します。

～相談・受診の前に心がけていただきたいこと～

- 発熱などの風邪症状があるときは、学校や会社を休み外出を控える。毎日、体温を測定、記録しておく。
- 基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医などに電話でご相談ください。