

「新しい生活様式」の実践例

(令和2年5月4日 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議提言)

(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 m（最低1 m）空ける。
- ・ 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- ・ 会話をしている際は、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しているときは、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

・ こまめに換気

・ 身体的距離の確保

・ 「3密」（密集、密接、密閉）の回避

・ 毎朝で体温測定、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

- ・ 通販も利用
- ・ 1人又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し
- ・ 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