

日常生活で取り入れていただきたい「新しい生活様式」の実践例

新型コロナウイルス感染症対策には、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。そのためには、一人ひとりの心がけが大切です。できることから始めましょう。



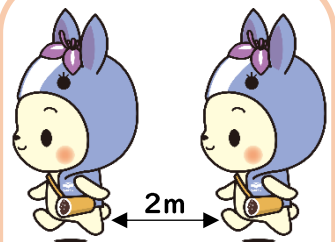
まめに
手洗い・手指消毒



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)



毎朝体温測定、
健康チェック



買い物は
通販も利用



遊びに行くなら
屋内より屋外



歌や応援は十分な
距離かオンライン



ジョギングは
少人数で



料理に集中
おしゃべりは控えめに



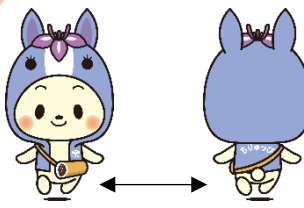
発症したときのために
誰とどこで会ったかを
メモする



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



すれ違うときは
距離をとるマナー



公共交通機関のほかに
徒歩や自転車利用も
併用する



対面ではなく
横並びで座ろう



大皿は避けて、
料理は個々に



帰省や旅行は
ひかえめに。
出張はやむを得ない
場合に。



感染拡大防止のため、
ご協力をお願いします。