

「新しい生活様式」の実践例

政府の専門家会議がまとめた「新しい生活様式」の実践例は次の通り。(1面参照)

一人一人の基本的感染対策

■感染防止の三つの基本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、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秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

■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

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▽せきエチケットの徹底▽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。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

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

■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

■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取るマナー▽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

■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、グラスやおちょこ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

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▽オフィスは広々と▽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

なまえ【 】

①新しい生活様式はどこがまとめましたか。

新型コロナウイルス感染症対策

--	--	--	--	--

②新しい生活様式中で次の文章に当てはまる言葉を書きましょう。

遊びに行くなら より を選ぶ

手洗いは 秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う

誰とどこで会ったかを する

食事は、 でなく に座って食べる

③新しい生活様式を読んだ感想を書きましょう。