

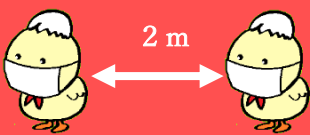


新型コロナウイルス感染症の拡大を予防する

「新しい生活様式」の実践例

新型コロナウイルス感染症は無症状や軽症な人であっても、他の人に感染を広げる例が報告されています。そのため、感染症対策には、感染から自らを守るだけでなく、大事な家族や友人などの命を守るためにも、周囲に感染を拡大させないことも大切です。

新型コロナウイルス感染症のみではなく、インフルエンザなどその他のウイルス感染症予防にも効果があるといわれている新しい生活様式をどのくらい実践できているか、改めて確認してみませんか。

◆感染防止の3つの基本◆

人との 間隔	<input type="checkbox"/> 人との間隔は、 できるだけ2m空ける (最低1m)	
手洗い	<input type="checkbox"/> こまめな手洗い (手指消毒液の使用も可) <input type="checkbox"/> 手洗いは 30 秒以上かけて 水と石けん丁寧に洗う	
マスク 着用	<input type="checkbox"/> 外出時、 屋内にいるときや会話する時は、 症状がなくてもマスクを着用する	

基本的 生活 様式	<input type="checkbox"/> 毎朝、体温測定や 健康チェックをする	<input type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底	<input type="checkbox"/> こまめに換気をする
			
	<input type="checkbox"/> 発熱や風邪症状がある 場合は自宅療養する	<input type="checkbox"/> 帰宅後は手や顔を洗い、 できるだけすぐに着替える、 シャワーを浴びる	<input type="checkbox"/> 「3密」を避ける (密集・密接・密閉)
			

◎各場面別生活様式(抜粋)◎

移動	娯楽・スポーツ	公共交通機関 の利用	食事	買い物
<input type="checkbox"/> 発症した時のために、誰とどこで会ったか メモする	<input type="checkbox"/> 帰省や旅行は控えめにし、出張はやむを得 ない場合にする <input type="checkbox"/> 筋トレやヨガは自宅で動画を活用する	<input type="checkbox"/> 公園はすいた時間、場所を選ぶ <input type="checkbox"/> ジョギングは少人数で行う <input type="checkbox"/> すれ違う時は距離をとる	<input type="checkbox"/> 人数での会食やおしゃべりは控えめにする <input type="checkbox"/> 大皿は避けて、料理は個々に準備する <input type="checkbox"/> 持ち帰りや出前、デリバリーの利用 <input type="checkbox"/> お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける	<input type="checkbox"/> 通販や電子決済も利用する <input type="checkbox"/> 1人または少人数で、すいた時間に行く <input type="checkbox"/> サンプルなど展示品への接触は控えめにする <input type="checkbox"/> 計画を立てて素早く済ます

5月4日 新型コロナウイルス感染症
専門家会議が示す「新しい生活様式」より