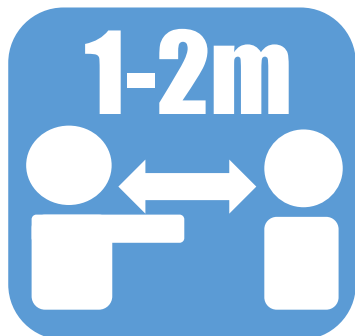


【参考】「新しい生活様式」の実践例について

一人ひとりの基本的感染対策

※厚生労働省、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」実践例から抜粋作成

■感染防止の3つの基本



①身体的距離の確保

会話をする際は可能な限り正面を避ける。また、人との間隔はできるだけ2m（最低1m）あける。



②マスク着用

外出時はマスクを着用し、**かぜの症状があるときは無理せず休む**。特に高齢者や持病のある人と会うときはより気をつける。



③まめに手洗い

家に帰ったらまず手や顔を丁寧に洗う。手洗いは石けんで。できるだけ早く着替える。可能であればシャワーを浴びる。

■移動に関する感染対策



④感染が流行している地域との移動は控える

特定警戒区域など、感染が流行している地域との間での移動は控えましょう。帰省や旅行は控えめに。

また、発症したときのために「誰と」「どこで」会ったかメモしておきましょう。そのほか、地域の感染状況に注意しておいてください。

日常生活を営む上での基本的生活様式



⑤体温・健康チェック

毎朝体温を測定、健康チェックをしましょう。感染症法では37.5度以上を発熱としています。**37度以上など体温の高いときは無理せず休みましょう。**



⑥咳エチケット

屋内、屋外を問わず、咳エチケットは徹底しましょう。また、可能な限りマスクを着用します。また、密集、密接、密閉の「3密」を避けましょう。



⑦換気

屋内ではこまめな換気をしましょう。少なくとも30分に1回、可能であれば外の風がはいるようにしましょう。