

新しい生活様式を実践しよう!

基本的な対策



- 1 人との間隔は、できるだけ2メートル(最低1メートル)空ける
- 2 外出時や会話の時は、症状がなくてもマスクを着ける
- 3 帰宅したら、手や顔を洗い、早めに着替える

移動

地域の感染状況に注意し
帰省や旅行は控えめに



空間

こまめに換気し、
密集、密接、密閉
にならない工夫を



公共交通

すいている時間を選び、
会話は控えめに
徒歩や自転車も活用



買い物

混んでいる時間を避け
少人数で段取りよく
急ぎでないものは通販も活用



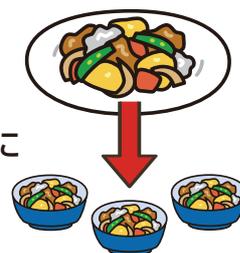
健康チェック

家族の体調に気を配り
発熱や風邪症状があれば
無理をせず自宅で療養



食事

大皿を避けて、料理は個別に
できるだけ対面を避け
おしゃべりは控えめに



冠婚葬祭

多人数での会食は控える
発熱、風邪症状があったら参加しない
参加する場合は「基本的な対策」を徹底



レクリエーション

公園はすいている時間・場所で
ジョギングは少人数で距離をとる
狭い空間での長居は避ける



周りを思いやる心づかいで、みんなで取り組みましょう!