

参考资料 「新的生活模式」之实践提案

(5/4国家专家会议「新型冠状病毒感染症对策的分析・提案」节选)

(1) 每个人的基本防感染对策

每天生活中防感染对策

- 外出一定戴口罩。外出游玩的话，能去室外就不在室内。
- 人与人的间隔、尽可能保持2米距离。(最少1米)间隔。
- 对话的时候、尽可能的对策是避开面对面。
- 回到家首先洗手洗脸。尽可能换衣服、冲淋浴。
- 洗手要尽量洗30秒，用水和香皂认真洗(使用手指消毒液也可以)

老年人及有慢性病的容易诱发成为重症的人应尽量避免与人见面。

关于移动时防感染的对策

- 尽量避免从感染流行区域向别的区域移动以及向感染流行区域的移动。
- 尽量不要回乡探亲。避免旅行。出差也在万不得已时才为之。
- 为了应对自己被感染时的传播情况，应经常记录跟谁见过面，并且应把智能手机移动记录打开。
- 关注本地区的感染信息。

(2) 日常生活中的基本生活模式

- ☐ 仔细洗手・手指消毒 ☐ 彻底贯彻咳嗽的礼貌 ☐ 经常通风
- ☐ 确保身体间的距离 ☐ 避开「3密」(密集、密接、密闭)
- ☐ 每天早上全家人测量体温、留意家人的健康。有发烧或感冒症状时不要勉强出门，要在家里静养。
- ☐ 在室内聊天时，即使没有症状也要戴口罩。



避免外出



避开密集



避开密接



避开密闭



换气



咳嗽礼貌



洗手

「新的生活模式」之实践提案 (5/4国家专家会议「新型冠状病毒感染症对策的分析・提案」节选)

(3) 日常生活中各个生活场面的生活模式

购物

- 更多使用网购
- 一个人，少人数，或在不拥挤时去
- 用电子方式付款
- 早做计划早安排
- 尽量不碰样品或展示品
- 收银台前注意前后保持距离

利用公共交通设施

- 尽量不聊天，攀谈
- 避开拥挤的时间段
- 多步行或骑自行车

娱乐、体育运动等

- 选择场所，去公园等人少的地方
- 看视频、在家做运动或瑜伽
- 跑步时不要太多人一起
- 跟人相遇时注意保持相应的社交礼貌距离
- 尽量提前预约，留有余地
- 不在狭小的房间内长时间滞留
- 唱歌及声援时，保持充分的间隔距离或者在网上进行

饮食

- 利用打包、外卖、送餐到家服务
- 尽量在室外用餐
- 避免大盘共餐，尽量用小盘分餐
- 避免面对面坐，尽量并排坐
- 专心吃饭，尽量少攀谈
- 喝酒时尽量避免使用同一酒杯或玻璃杯共饮

红白喜事等

- 尽量避免多人用餐
- 有发烧感冒等症状时不要参加

(4) 工作的新模式

- ☐ 网络办公及轮班 ☐ 错峰上班 ☐ 保持办公室宽敞
- ☐ 网络会议 ☐ 网上名片交换 ☐ 面对面洽谈时通风和戴口罩