

あたら せいかつようしき
「新しい生活様式」をするために

ひとり ひとり ひとりが 気を付ける こと

3つの基本：①人と人との距離をとり、②マスクをします、③手洗い

- 人と人との間は、できるだけ2m（最低1m）空けます。
 - 遊びに行くときは、屋内（建物の中）より屋外（建物の外）にしましょう。
 - 会話をするとき、できるだけ顔と顔を近づけないようにしましょう。
 - 家以外の場所で、建物の中にいるときや会話をするとき、マスクをしましょう。
 - 家に帰ったらすぐに手や顔を洗います。できるだけ着替えます。シャワーを浴びます。
 - 手洗いは水と石けんで30秒ほど丁寧に洗います。（消毒薬を使っても良いです）
- *年をとった人や病気の人は新型コロナウイルス感染症になると危ないです。このような人に会うときは自分の健康に注意してください。

いどう 移動について

- 感染がおきている場所から出ることや、感染のある地域へは行かないようにしてください。
- 家族に会いに行くことや旅行はできるだけ行かないでください。仕事で遠くへ行くことは、どうしても行かないといけないときだけにしてください。
- あなたが感染したときのために、会った人の名前と場所を書いておきましょう。
- 地域の感染の様子に注意してください。

まいにち せいかつ 基本 毎日の生活のための基本

- 手洗いをしっかりして、手と指の消毒をしましょう。 咳をするときは口をおさえたり、横を向くようにしてください。（咳エチケット）
- 空気の入れ替えをよくしましょう。
- 人と人との間の距離をとりましょう。 「3密」は避けましょう。
- 毎朝、体温を測りましょう。健康に気を付けましょう。熱があるときまたは風邪の症状があるときは家にいましょう。



できるだけ ひと あつ ちか せまい くうき い せき て であら
家にいる ることを 近づかない 部屋に集 空気を入 咳 エチケット
避ける まらない れ替える 工チケツト
手を洗う

まいにち せいかつ ほうほう (3) 毎日の生活の方法

かもの 買い物

- 通販（電話やインターネットで買い物をする）を使う
- 1人または少ない人数で人の少ない時間に行く
- お金を使わずにクレジットカードやPayPayなどのキャッシュレスを使う
- 計画をたてて買い物を早く終わるようにする
- サンプルなどを触るのはなるべくやめる
- レジに並ぶときは、前と後ろに距離をとる

ごらく すぽーつなど 娯楽、スポーツ等

- 公園は人のいない時間や場所に行く
- 運動やヨガは家で動画を見てする
- ジョギングは少ない人数で走る
- すれ違うときは距離をとる
- なるべく予約する
- 狭い部屋に長い時間いることはやめる
- 歌や応援をするときは、距離を広くとるかオンラインでする

でんしゃ ばす 電車やバス

- 会話はできるだけしない
- 混んでいる時間は乗らない
- 歩いたり自転車でいく

しょくじ 食事

- 買って帰る、家にとどけてもらう、デリバリーを使う
- 部屋の外で気持ちよく食べる
- 大きなお皿は使わない、ひとりずつのお皿で食べる
- できるだけ横にならんで座る
- 食べるときに話さない
- 人が飲んだコップやグラスで飲まない

けっこんしき そうしき 結婚式やお葬式

- たくさんの人数で食べることはしない
- 熱があるときや風邪のようなときは行かない

はたら かのた あたら すたいる (4) 働き方の新しいスタイル

- 家で仕事をし、会社には会社が決めた順番に行く 時間を変えて会社や仕事に行く 仕事のときも距離をとる
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 人と会うときは空気を換えてマスクをする

*会社の仕事の内容によって会社などがガイドラインをつくりま