

# やってみよう！新しい生活様式



## 【基本】

### ① 身体的距離の確保

・人との距離は2m(最低1m)  
→両手を広げて隣の人に当たらない距離

・会話の際は、可能な限り  
真正面を避ける



5分の会話は  
1回の咳と一緒に

### ② 症状がなくても、マスクの着用

・外出や屋内にいるとき、  
会話をするときにも、  
マスクの着用を！



※屋外で、十分な距離(2m以上)  
がとれる場合は、マスクを外して  
もよいとされています。



### ③ 丁寧な手洗い

・外出中もこまめに実施  
・手洗いは、水と石鹸で30秒  
程度かけて丁寧に。  
・洗い残しの多い指先・手の  
間・親指・手首も忘れずに。

密閉

密集

密接

### ④ 3密の回避

密集、密接、密閉が、1つでもあるところは避ける！3つ重なる場所は回避！！

#### 家に帰ったら…

手洗い・うがい  
顔を洗う  
服を着替える  
シャワーを浴びる

#### 朝起きたら…

体温測定  
健康チェック  
発熱や風邪症状があったら  
無理せず療養

#### 移動するとき

地域の感染状況を確認  
流行地域への移動は控える  
帰省や旅行も控える  
誰に会ったかメモをとる

#### その他にも

こまめに換気  
(30分に1回以上  
数分程度)  
咳エチケット