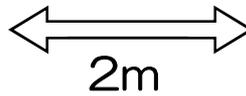


## 第2波を起こさないために

# 「新しい生活様式」を取り入れましょう

新型コロナウイルス特措法に基づく緊急事態宣言が解除されました。しかし、ウイルスが完全になくなり流行が終わったわけではなく、第2波、第3波も予想されています。そのため、以前と同じような生活に戻すのではなく、“3密”を避けた「新しい生活様式」を続ける必要があります。

感染防止の3つの基本：① 身体的距離の確保 ② マスクの着用 ③ 手洗い



### 【生活】



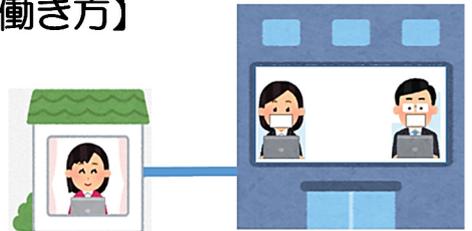
- ・毎朝、体温測定する
- ・こまめに換気をする
- ・“3密”を回避する

### 【移動】



- ・会った人と場所をメモしておく
- ・地域の感染状況を確認する
- ・帰省や旅行は控える

### 【働き方】



- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差通勤
- ・会議や名刺交換はオンラインで行う

### 【買い物】



- ・レジに並ぶときは前後にスペースをとる
- ・通販も利用する
- ・1人または少人数ですいた時間に買い物へ行く
- ・通販や電子決済を利用する
- ・サンプルなど展示物の接触を控える

### 【娯楽、スポーツ】



- ・筋トレやヨガは動画を活用し、自宅で行う
- ・すいた時間、場所で行う
- ・歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインで行う
- ・なるべく少人数で距離をとって行う

### 【公共交通機関】



- ・会話を控える
- ・混んでいる時間を避ける
- ・徒歩や自転車利用も併用する

### 【食事】



- ・対面ではなく横並びで座る
- ・持ち帰りやデリバリーも活用
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・料理に集中し、おしゃべりは控える
- ・お酌やグラスの回し飲みは避ける

### 【冠婚葬祭】



- ・多人数での会食は避ける
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

<お問い合わせ>