

# 新型コロナウイルス感染症とともに 新しい生活様式

自分と大切な人を守るために、  
わたしたちができること

## 日常生活での基本的な感染対策



### 一人ひとりが気を付けること

- ★人との間隔はできるだけ2m（最低1m）あける
- ★遊びに行くなら屋外へ
- ★会話をするときは、正面で向かい合わない
- ★外から帰ったら手と顔を洗う  
（着替えやシャワーも一緒に行う）
- ★家から外に出る時はマスクをする

### 変えていきたい生活場面での工夫

#### 買い物の時には



- ★1人または少人数で空いた時間に
- ★電子決済や通販を利用する
- ★展示品への接触は控える
- ★レジに並ぶときは、前後をあける

#### 移動する時には



- ★感染の多い地域から出ない、行かない
- ★帰省や旅行は控えめに
- ★誰とどこで会ったかメモをする

#### 運動の時には



- ★公園はすいた時間や場所を選ぶ
- ★ジョギングや散歩は少人数で
- ★すれ違う時は距離をとる
- ★筋トレやヨガは自宅で動画を活用

#### 食事の時には



- ★対面ではなく横並びで座る
- ★おしゃべりは控えめに
- ★屋外空間で気持ちよく
- ★大皿は避けて、料理は個々に
- ★持ち帰りやデリバリーも利用
- ★お酌や回し飲みは避ける

#### 遊ぶ時には



- ★狭い部屋での長居は無用
- ★歌や応援は距離をとるかオンラインで
- ★予約制を利用してゆったりと

#### 仕事の時には



- ★テレワークや時差通勤を促進
- ★会議や名刺交換はオンラインで
- ★広い部屋で換気をしながら仕事を

#### 冠婚葬祭などの時には



- ★多人数での会食は避ける
- ★風邪の症状があるなら参加しない

### 函南町健康づくり課

函南町平井717-28

☎055-978-7100