

緊急事態宣言が39県で解除されました！

引き続き「特定警戒都道府県」として指定
北海道、埼玉、千葉、東京、神奈川、京都、大阪、兵庫

特定警戒都道府県の皆様

今までと変わらぬ自粛を続けてください

解除された地域にお住いの皆様

コロナの時代の『新たな日常』を取り戻してください

「新しい生活様式」の実践例を説明します

- 1 一人ひとりの基本的感染対策
- 2 日常生活を営む上での基本的生活様式
- 3 日常生活の各場面別の生活様式
- 4 働き方の新しいスタイル

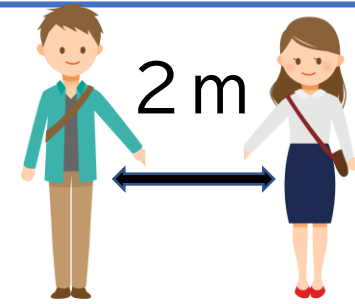


1 一人ひとりの**基本的感染対策**

感染防止の3つの基本

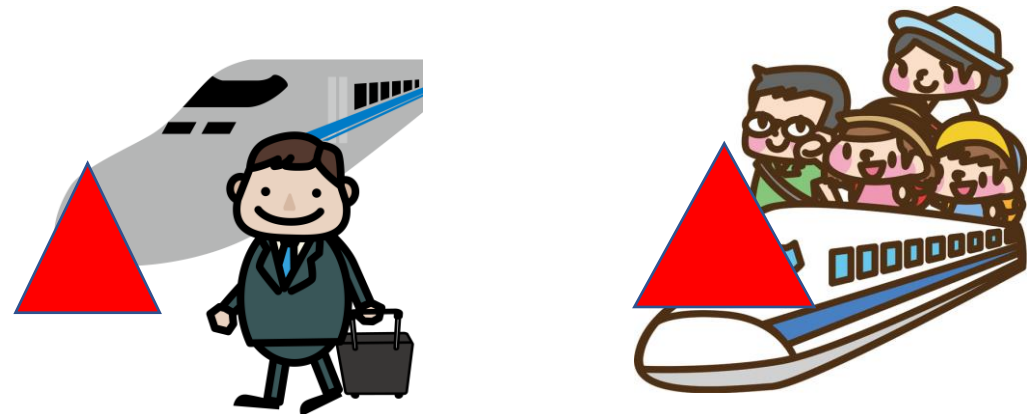
(1) **身体的距離の確保** (2) **マスクの着用** (3) **手洗い**

- 人との間隔は、できるだけ**2m（最低1m）**空ける
- 遊びに行くなら屋内より**屋外**を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくても**マスクを着用**
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**
できるだけすぐに着替える、**シャワーを浴びる**
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）



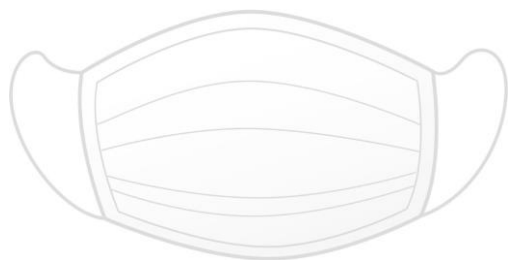
移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。



2 日常生活を営む上での**基本的**生活様式

まめに手洗い・手指消毒咳エチケットの徹底
こまめに換気
身体的距離の確保
「3密」の回避（密集、密接、密閉）
毎朝の体温測定、健康チェック
発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



3 日常生活の各場面別の生活様式



買い物

通販も利用

1 人または少人数ですいた時間に
電子決済の利用

計画をたてて素早く済ます
サンプルなど展示品への接触は控えめに
レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

公園はすいた時間、場所を選ぶ
筋トレやヨガは自宅で動画を活用

ジョギングは少人数で
すれ違うときは距離をとるマナー
予約制を利用してゆったりと

狭い部屋での長居は無用
歌や応援は、十分な距離かオンライン



公共交通機関の利用

会話は控えめに
混んでいる時間帯は避けて
徒歩や自転車利用も併用する



食事

持ち帰りや出前、デリバリーも
屋外空間で気持ちよく
大皿は避けて、料理は個々に
対面ではなく横並びで座ろう
料理に集中、おしゃべりは控えめに
お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



冠婚葬祭などの親族行事

多人数での会食は避けて
発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

4 働き方の新しいスタイル



テレワークやローテーション勤務
時差通勤でゆったりと
オフィスはひろびろと
会議はオンライン
名刺交換はオンライン
対面での打合わせは換気とマスク



緊急事態宣言が解除されたので、感染が疑われたら、**病院を受診してもいいですか？**

熱や息苦しさなど、コロナに感染したことが疑われたら、**直接病院に行かないでください。**

いままでと同様、まずは「帰国者・接触者相談センター」か「かかりつけ医」に**電話リレーサービスやFAXを使って連絡**をお願いいたします。



皆様へお願い



これまで通り、感染対策を怠らず生活してください

皆様のご協力のおかげで、感染者数も減少し、一部の都道府県を省き、緊急事態宣言も解除されてまいりました。

しかし、新型コロナウイルスは私たちの周りに潜んでいます。

気が緩むと、あっという間に感染拡大いたします。

コロナと共存していくためには、これからも、私たち一人一人が気を付けなければなりません。

今後ともご協力をお願いいたします。