

新しい生活様式の実践例



(1) 一人ひとりの基本的感染対策

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秒程度かけて流水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重に

移動

- 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避ける
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合にする
- 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



離れる
やさしさ



あなたへの
おもいやり

(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、体温測定、健康チェックを
- ※発熱または風邪症状がある場合は無理せず自宅療養しましょう

#aomoriovation

#あもりを守ろう



(3) 各場面別の生活様式

買い物

- 通販を利用してみる
- 1人または少人数ですいた時間に行く
- 電子決済を利用してみる
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプル等展示品への接触は控えめにする
- レジに並ぶときは、前後にスペースをつくる

娯楽・スポーツ

- 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する
- ジョギングは少人数で行う
- 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行う
- 狭い部屋で長居はしない
- 歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインを活用する

公共交通機関

- 会話は控えめにする
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーを活用する
- 屋外空間を活用する
- 大皿料理は避けて、料理は個々に取り分ける
- 対面ではなく横並びで座る
- 料理に集中、おしゃべりは控えめにする

親族行事

冠婚葬祭等

- 多人数での会食は避ける
- 発熱や風邪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
- オフィスは広々と
- 名刺交換はオンライン
- 時差通勤でゆったりと
- 会議はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク