

～倉敷市長から市民の皆さまへ～

ワクチンや治療薬が開発されるまでの間、
「新しい生活様式」を取り入れ、
新型コロナウイルスをみんなで乗り越えましょう！

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議 発表（5月4日）

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
- ☐ 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 
- ☐ 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ
- ☐ 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）

※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する

●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**
- ☐ 帰省や旅行は控えめに。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な生活様式

- ☐ まめに**手洗い・手指消毒** 
- ☐ 咳エチケットの徹底 
- ☐ 小まめに換気 
- ☐ 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。発熱や風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



3 日常生活の各場面別の生活様式

●買い物

- ☐ **1人または少人数**ですいた時間に
- ☐ 計画を立てて素早く済ます
- ☐ 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**
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 通販も利用

●公共交通機関の利用

- ☐ **混んでいる時間帯は避けて**
- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 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ろう**
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 料理に集中、**おしゃべりは控えめに**
- ☐ お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 持ち帰りや出前・デリバリーも



●娯楽・スポーツなど

- ☐ 公園は**すいた時間・場所を選ぶ**
- ☐ 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
- ☐ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離かオンライン
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用



●冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない
- ☐ 多人数での会食は避けて

4 働き方の新しいスタイル

- ☐ **時差通勤**でゆったりと
- ☐ **テレワーク**やローテーション勤務
- ☐ 対面での打ち合わせは換気とマスク
- ☐ オフィスは広々と
- ☐ 会議はオンライン
- ☐ 名刺交換はオンライン

