

* 「新しい生活様式」の実践例（厚生労働省資料）

(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。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし夏場は熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 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
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28以下に） 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 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、十分に人との間隔をもしく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
- イベント等への参加
- 接触確認アプリの活用を □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 □対面での打合せは換気とマスク

*** 水谷東公民館実践例 (R3. 9. 1 現在)**

(1) 入館者、職員 1 人ひとりの感染対策

- 身体的距離の確保 ■マスク着用 ■手指消毒、手洗い
- 発熱、体調不良時は来館、出勤を控える

(2) 施設での感染対策

- 施設利用定数の制限 ■三密の徹底回避 ■換気の徹底 (30分1回5分程度)
- 職員による清掃(消毒)及び利用者による清掃(消毒) ■会食の禁止
- 大声での発声や身体的接触が伴う活動の自粛 ■利用者名簿の提出
- 給湯スペースの使用禁止 ■エレベーターの定員を1名に

(3) 市(本部会議)での決定による感染対策

- 夜間区分の利用停止 ■緊急事態措置等の要請期間中は新規予約停止

(4) その他

- 職員のローテーション勤務(在宅勤務)の実施