

「新しい生活様式」の実践例

長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらに至近距離での会話への対策を、これまで以上に定着させ、持続させるため、「新しい生活様式」として具体的な実践例が示されました。

新型コロナウイルス感染症は、

くしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込んだり(飛沫感染)、ウイルスのついた手で口や鼻などの粘膜を触ることで(接触感染)、ウイルスが体内に入り感染します。密閉した空間で、近い距離で多くの人と会話するなどの環境でも感染を拡大させるリスクがあります。



(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
- 遊びにい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
- 外出時や屋内にいるとき、会話をするときにはマスクを着用
- 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)

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を
確実に覆う

※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

正しい手の洗い方

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする
- ② 手の甲をのばすようにこする
- ③ 指先・爪の間を念入りにこする
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥ 手首も忘れずに洗う

◎手洗いを丁寧にすることで、十分にウイルスを除去できます。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんなどで10秒	1回	約0.01% (数百個)
もみ洗い後流水で15秒すすぐ	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他:感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

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

基本的な生活

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 身体的距離の確保
- こまめに換気(2方向の窓を開け、数分の換気を1時間に2回程度)
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝体温測定、健康チェック、症状がある場合は無理せず自宅で療養

3つの咳エチケット



- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

3つの密を避けましょう

- ① 換気の悪い
- ② 多数が集まる
- ③ 間近で会話や発声をする

密閉空間



密集場所



密接場面



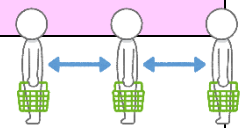
(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数で空いた時間に
- 電子決済の利用



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



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

娯楽、スポーツ等

- 公園は空いた時間、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



冠婚葬祭などの親族行事

- 大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

働き方

- 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
- オフィスは広々と

- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

