

きたいば  
スタイル

# 新しい生活様式

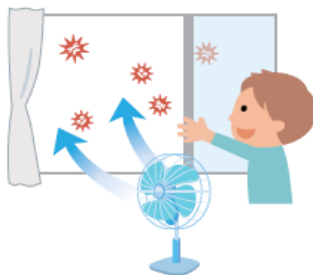
新型コロナウイルス感染防止対策

あなた自身や大切な人を守るため、新しい生活様式を実践しましょう。

人との間隔は  
できるだけ2m  
(最低1m)



窓やドアを開け  
こまめに換気を！



こまめに手洗い  
30秒かけて  
石けんで丁寧に



会話をするときは  
マスクをつけましょう



5分の会話は  
1回の咳と同じ

## 感染対策の基本

- ①「3密」をさける  
密集×密接×密閉×
- ②手洗い
- ③マスクの着用

運動はすいている  
時間と場所を選んで



遊びもなるべく屋外で

毎朝の健康チェックを



発熱や風邪の症状がある  
場合は自宅で療養

買い物は1人で  
すいた時間に



先に計画を立てて手短かに

飲食店でも距離を  
取りましょう



多人数での会食は避ける  
隣と1つ飛ばしに座る  
互い違いに座る

【相談・問合せ先 】

北茨城市健康づくり支援課 TEL0293-43-1111(内線195~198)

# 新しい生活様式 実践例

## 買い物



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

## 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



- 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

## 交通機関



- 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



- 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不参加

## 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



◎毎朝家族で体温測定・健康チェックをしましょう。

◎発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモしましょう。