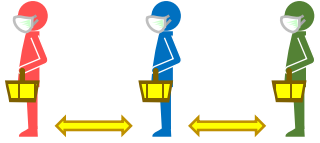


新しい生活様式 を身に付けて 感染症に強く持続可能な 新しい三重県へ

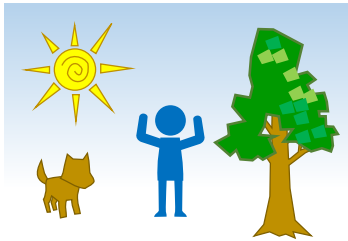
(1) 一人ひとりの基本的感染対策

● 感染防止の3つの基本 ～身体距離の確保、マスクの着用、手洗い～

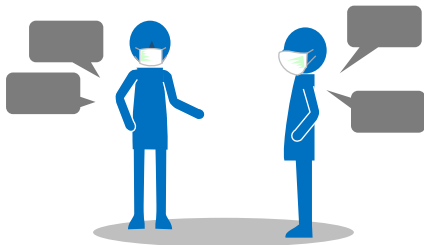
- ☑ 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)あける



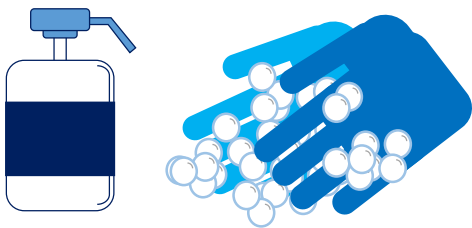
- ☑ 遊びに行くなら、屋内より屋外へ



- ☑ 会話をするときには、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には、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秒程度かけて水と石けんで丁寧に
(手指消毒薬の使用でもOK)



- ☑ 高齢者や持病のある方(重症化リスクの高い方)と会うときは、体調管理をより厳重に

● 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
- ☑ 帰省や旅行はひかえめに 出張はやむを得ない場合に
- ☑ 地域の感染情報に注意する

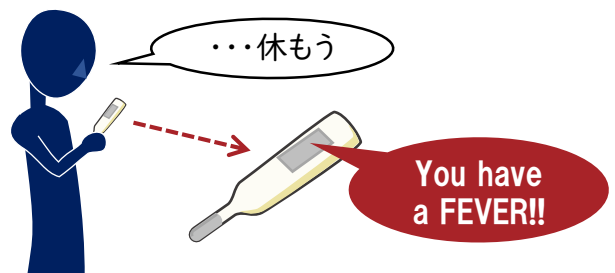


(2) 日常生活を営む上での 基本的な生活様式

- ☑ こまめに手洗い・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
- ☑ 三つの『密』(密集、密接、密閉)の回避



- ☑ 毎朝体温測定、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

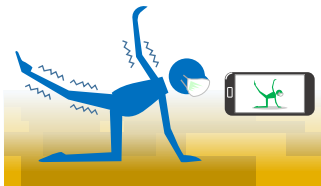
● 買い物

- ☑ 通販も利用
- ☑ 一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せる
- ☑ サンプルなど展示品への接触はひかえめに
- ☑ レジに並ぶときは、前後にスペース

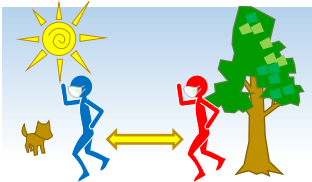


● 娯楽、スポーツ

- ☑ 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



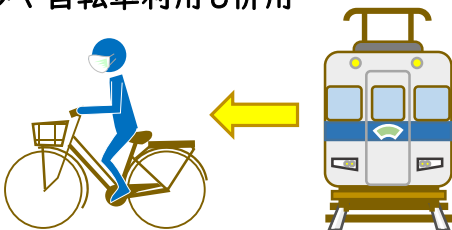
- ☑ ジョギングは少人数で
- ☑ すれ違うときは距離をとるマナー



- ☑ 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

● 公共交通機関の利用

- ☑ 会話はひかえめに
- ☑ 混んでいる時間は避けて
- ☑ 徒歩や自転車利用も併用



● 食事

- ☑ 持ち帰りや出前、デリバリーも



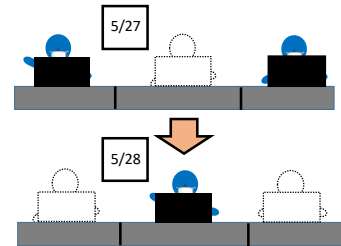
- ☑ 屋外空間で気持ちよく
- ☑ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☑ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☑ 料理に集中、おしゃべりはひかえめに
- ☑ お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

● 冠婚葬祭などの親族行事

- ☑ 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参加しない

(4) 新しい働き方のスタイル

- ☑ 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
- ☑ 対面での打合わせは 換気とマスク

