

### (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
- 計画をたてて素早く済ます
- 電子決済の利用
- サンプルなどの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

買い物は一人または少人数ですいた時間に



#### 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
- 徒歩や自転車利用を併用する



公共交通機関での会話は控えめに。混雑する時間帯は避ける。

#### 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、十分に人の間隔を
- ジョギングは少人数で。すれ違う時は距離をとる。
- 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



ジョギングは少人数で。すれ違う時は距離をとる。

#### 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



食事の際は横並びで。

#### 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
- 時差出勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク



#### 咳エチケット

感染症の拡大を防ぎましょう



ハンカチで口と鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



マスクを着用する



上着の袖などで口と鼻を覆う



咳やくしゃみを手でおさえる



マスクは鼻から顎を覆い、隙間のないように着けましょう。