

みくちゃんからのおねがい

# 新型コロナ感染対策

しょうね

基本の感染症対策

症状がなくてもつける  
せきエチケットも忘れずに

**マスク着用**

2m  
(最低1m)

**距離をとる**

帰宅後は手や顔を洗い  
できるだけ  
すぐ着替えてシャワーを

**手あらい**

せっけん  
30秒以上  
うがい  
もね!

3密を避けよう!

**密閉空間**

換気を  
しっかり

**多くの人が  
密集する場所**

**密接する会話**

離れて  
マスクを!

## 新しい生活様式を実践しましょう

### 買い物

電子決済を  
利用

通販も  
利用

一人または  
少人数で  
空いている  
時間に

■計画を立てて素早く  
■レジに並ぶ時は、前後にスペース

### 娯楽・スポーツ

筋トレやヨガは  
自宅で動画活用

■狭い部屋での長居を避ける  
■公園は空いた時間、場所を選ぶ  
■ジョギングは、距離をとって少人数で  
■歌や応援は、距離をとるかオンラインで

### 食事

おしゃべりは控え  
対面ではなく  
横並びで食べる

テイクアウト  
デリバリーも  
利用する

■大皿を避け、個別のお皿で食べる  
■お酌、まわし飲みをしない  
■屋外空間で気持ちよく

### 冠婚葬祭

■大人数での会食を避ける  
■発熱、風邪症状があったら参加しない

### 働き方

■会議はオンラインで  
■テレワークや  
ローテーション  
時間差通勤を取り入れる

### 帰省や旅行を 控えめに

■感染が流行している  
地域には行かない

今はがまん

### 公共交通機関は 混雑時を避け おしゃべりは 控える

徒歩  
自転車も  
併用