



## 「新しい日常」をあたりまえの日常に

### 暮らしや働き方の「新しい日常」実践の一例

#### 手洗いの徹底

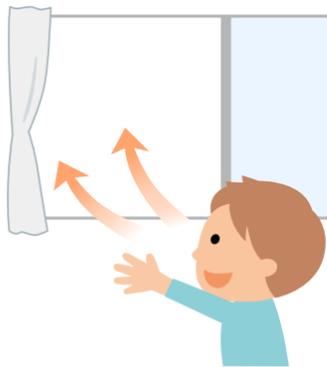
30秒程度かけて  
水と石けんで  
丁寧に  
手指の消毒も



#### 「3つの密」を避けて行動

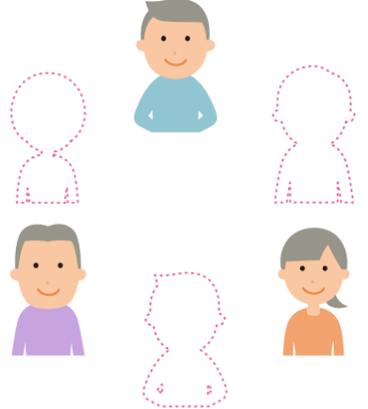
##### 密閉×

小まめに換気



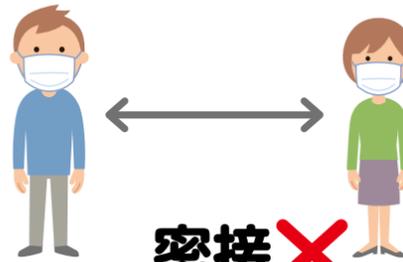
##### 密集×

集まる人数を  
減らす



##### 密接×

人との間隔2m  
可能な限り  
対面会話を避ける



#### 外出はマスク着用

屋内や会話は  
症状なくても  
着用



#### 買い物

- ・通販やキャッシュレスを活用しよう
- ・レジで並ぶ時は間隔をあけよう



#### 娯楽・スポーツ

- ・オンラインを活用し楽しもう
- ・公園は空いている時間、場所を選ぼう



#### 公共交通機関

- ・混んでいる時間帯を避けよう
- ・徒歩や自転車を利用しよう



#### 食事

- ・お箸やお皿の共用を避ける、座り方を工夫するなど、新しい食事マナーを実践しよう
- ・お酌・グラスやおちょこの回し飲みは避けて
- ・テイクアウトやデリバリーの活用も



#### 働き方

- ・テレワークや時差出勤を広げよう
- ・オンライン会議やはんこレスを進めよう
- ・ついたてや換気、消毒など、職場に応じた工夫をしよう



## マスク着用時の熱中症に注意しましょう!

### 適宜マスクをはずしましょう

- ・**気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意**
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



### 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

