





人との間隔は  
できるだけ  
2m空けよう

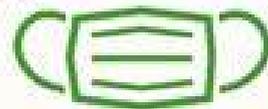


ソーシャルディスタンスを心掛けて

手洗いは  
30秒かけて  
石けんで丁寧に  
こまめな手洗いうがいを



会話するときは  
マスクを  
着けよう



咳エチケットにも気を付けて

定期的に  
換気しよう

密集、密接、密閉の  
「3密」を避けよう



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



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



すいた時間と  
場所を選んで  
運動しよう

ジョギングなども少人数で



感染が流行している  
地域への移動は  
控えよう

最新の情報収集を心掛けて



※家の中の見やすいところに貼ってご利用ください。

「新しい生活様式」の実践例（抜粋）

外出はマスク着用  
屋内や会話は  
症状なくても着用



帰宅後など  
まめに手洗い  
手指の消毒も



人との間隔2m  
可能な限り  
対面会話を避ける



3密の回避  
密集・密接・密閉



遊びに行くなら  
屋内より屋外



感染が流行している  
地域への移動は  
控える



帰省・旅行は  
控えめに



誰とどこで会ったか  
メモ移動履歴ON



買い物

・通販も  
利用



・サンプルなど展示品への  
接触は控えめに



娯楽・スポーツ

・筋トレやヨガは自宅で  
動画を活用



・歌や応援は  
十分な距離かオンライン

食事

・大皿は避けて  
料理は個々



・対面ではなく  
横並び

・お酌・グラスやおちょこの  
回し飲みは避けて



・料理に集中  
おしゃべりは控えめに