

# 新型コロナウイルスの感染を防ぐために

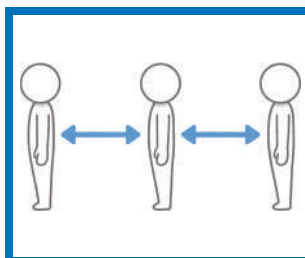
## 一人ひとりの基本的感染対策

### \*感染防止の3つの基本\*

身体的距離の確保

マスクの着用

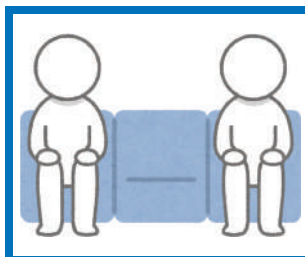
手洗い



人との間隔は、  
できるだけ2m  
(最低1m) 空ける



遊びにいくな  
屋内より屋外  
を選ぶ



会話をする際は、  
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  
丁寧に洗う  
(手指消毒薬の使用も可)

### \*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



発症したときのため、  
誰とどこで会ったかを  
メモにする



地域の感染状況に  
注意する

日本の新しい生活様式

函館市



# 日常生活を営む上での基本的な生活様式



まめに手洗い・手指消毒



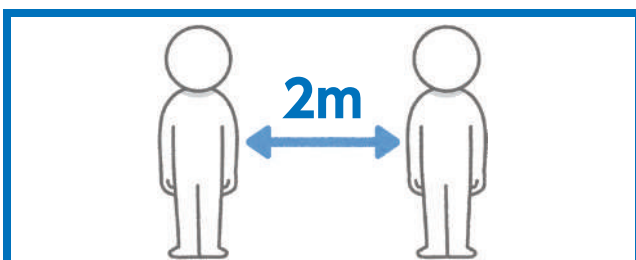
咳エチケットの徹底



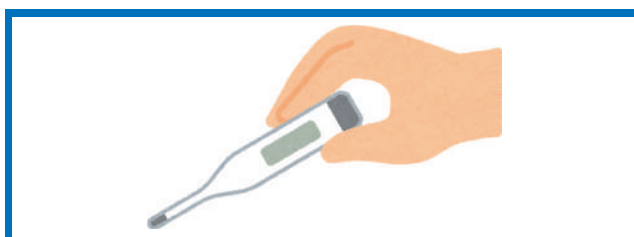
「3密」の回避（密集、密接、密閉）



こまめに換気



身体的距離の確保



毎朝の体温測定、健康チェック  
発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

# 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
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- レジに並ぶときは、前後にスペース

## 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ジョギングは少人数で
- 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

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

## 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 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

## 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