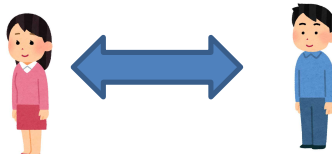


基本的な感染防止対策

①人との間隔

できるだけ1メートル以上空ける



②マスクの着用



③手洗い

帰宅したら手や顔を洗う
できるだけすぐに着替える



健康チェック

- ・毎朝、体温測定や健康チェックを行う
- ・発熱や風邪の症状があれば自宅で療養する



空間

- ・こまめに換気をする
- ・密集、密接、密閉の「3密」を避ける



移動

- ・感染が流行している地域への往来を避ける
- ・帰省や旅行は控えめにする
- ・公共交通機関を利用する際は、混んでいる時間帯を避ける
- ・誰とどこで会ったかをメモにする



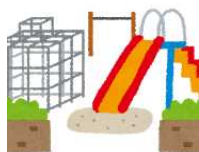
買い物

- ・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
- ・通販や電子決済を活用する
- ・レジに並ぶときは、前後にスペースをとる



娯楽・スポーツ

- ・公園はすいた時間や場所を選ぶ
- ・人とすれ違うときは距離をとる
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用する



食事

- ・大皿を避け料理を個々に盛りつける
- ・多人数での会食を避ける
- ・グラス等の回し飲みを避ける
- ・料理に集中し、おしゃべりは控えめにする

働き方

- ・テレワークやローテーション勤務にする
- ・時差通勤をする
- ・会議、名刺交換はオンラインで行う
- ・出張はやむを得ない場合にする

