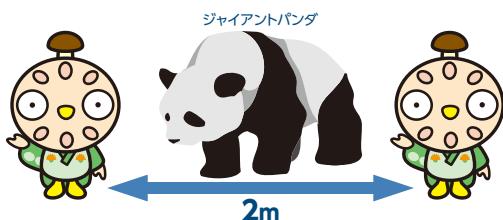


# 『新しい生活様式』を心掛けましょう

新型コロナウィルスの第2波に備え『新しい生活様式』を定着させ、感染予防や感染拡大防止に取り組みましょう。

## 一人ひとりができる感染症対策

人との間隔は、できるだけ2m空けましょう



まめに手洗いをしましょう



マスクを着用をしましょう



3つの密  
(密閉・密集・密接)を  
避けましょう



## マスク着用時の熱中症予防のポイント

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。このため、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外すようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩しましょう。

## こんな工夫も

### 買い物

- 通販の利用
- 電子決済の利用
- 買い物は一人又は少数で空いた時間に
- レジに並ぶときは前後のスペース

### 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

### 交通機関

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間は避けて

### 冠婚葬祭(親族も)

- 大人数での会食は避けて
- 体調不良の時は参加しない

### 娯楽、スポーツ等

- 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ジョギングは少数で
- 歌や応援は、十分な距離をとって

### 職場

- テレワークやローテーション勤務、時差出勤
- 会議はオンライン