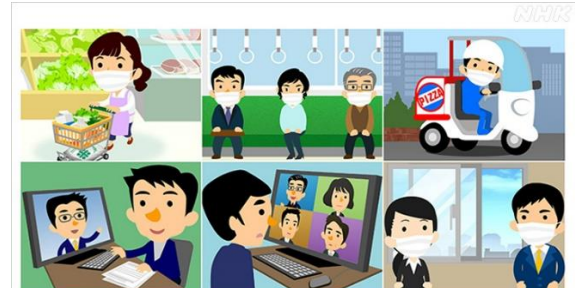


感染防止の3つの基本

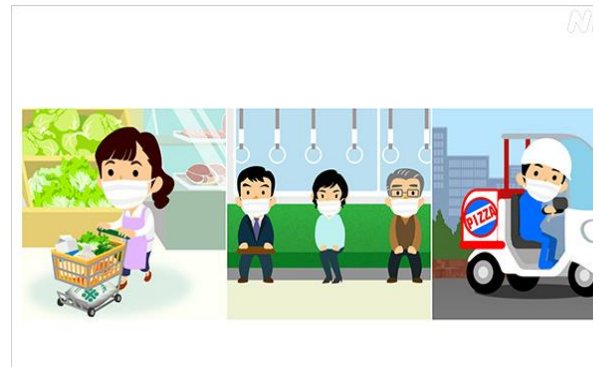
- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い

- ・人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空ける
- ・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
- ・帰省や旅行はひかえめに 出張はやむを得ない場合に
- ・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



日常生活

- ・まめに手洗い 手指消毒
- ・せきエチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保
- ・3密の回避（密集 密接 密閉）
- ・毎朝の体温測定 健康チェック 発熱またはかぜの症状がある場合は無理せず自宅で療養

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
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは前後にスペース

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

娯楽 スポーツ等

- ・公園はすいた時間や場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は十分な距離かオンライン

食事

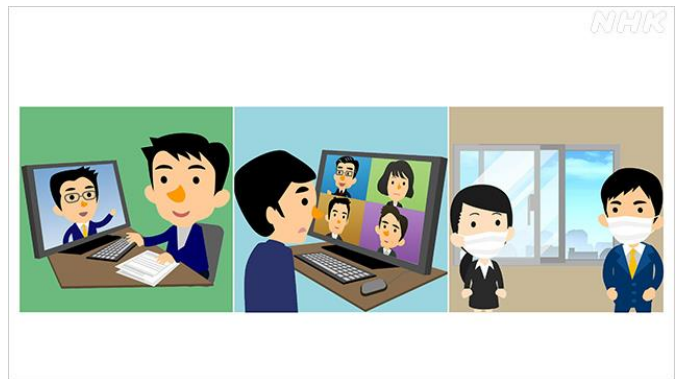
- ・持ち帰りや出前 デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中 おしゃべりは控えめに
- ・お酌 グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- ・ 多人数での会食は避けて
- ・ 発熱やかぜの症状がある場合は参加しない

働き方のスタイル

- ・ テレワークやローテーション勤務
- ・ 時差通勤でゆったりと
- ・ オフィスは広々と
- ・ 会議はオンライン
- ・ 名刺交換はオンライン
- ・ 対面での打合わせは換気とマスク



トイレ（※感染リスクが比較的高いと考えられるため留意する）

- ・ 便器内は、通常の清掃で良い。
- ・ 不特定多数が接触する場所は、清拭消毒を行う。
- ・ トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう表示する。
- ・ ペーパータオルを設置するか、個人用にタオルを準備する。
- ・ ハンドドライヤーは止め、共通のタオルは禁止する。

休憩スペース（※感染リスクが比較的高いと考えられるため留意する）

- ・ 一度に休憩する人数を減らし、対面で食事や会話をしないようにする。
- ・ 休憩スペースは、常時換気することに努める。
- ・ 共有する物品（テーブル、いす等）は、定期的に消毒する。
- ・ 従業員が使用する際は、入退室の前後に手洗いをする。

ゴミの廃棄

- ・ 鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛る。
- ・ ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用する。
- ・ マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗う。

清掃・消毒

- ・ 市販されている界面活性剤含有の洗浄剤や漂白剤を用いて清掃する。
- ・ 通常の清掃後に、不特定多数が触れる環境表面を、始業前、始業後に
- ・ 清拭消毒することが重要である。（手が触れることがない床や壁は、通常の清掃で良い。）

外出自粛

