

おしゃべり通信

№. 246 R2.5.8 発行 如春会 浦田医院

感染拡大防止と社会経済活動の両立のために ～「新しい生活様式」実践例～

新型コロナウイルスの対策を検討する政府専門家会議は、新規感染者数が限定となった地域における「新しい生活様式」の実践例を示しました（令和2年5月4日）。感染症への対策が長丁場となることを踏まえ、感染拡大防止と社会経済活動の両立を図る内容です。

「新しい生活様式」の実践例

I. 一人一人の基本的感染対策

◇ 日々の暮らしの感染対策

- 外出は、マスクを着用する
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける
- 会話をする際は、可能な限り対面を避ける
- 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、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う（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
- 帰省や旅行は控えめに
- 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したりスマートフォンの移動履歴をオンにしたりしておく
- 地域の感染状況に注意する



II. 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
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」(密集、密接、密閉)の回避
- 毎朝、家族で体温測定および健康チェック
- 発熱または風邪の症状がある場合は、自宅で療養
- 屋内や会話をするときには、症状がなくてもマスクを着用

換気の悪い
密閉空間



じんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



びくびく

III. 日常生活の各場面別の生活様式

◇ 買い物

- 通販も利用する
- 電子決済の利用
- 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せ
- 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、前後にスペースを確保する



◇ 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行う
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 筋トレやヨガは、自宅で動画を活用
- 予約制を利用してゆったりと行う

- 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

◇ 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る
- 徒歩や自転車利用も併用する



◇ 食事

- 屋外空間で気持ちよく
- 持ち帰りや出前、デリバリーも利用する
- 大皿は避けて、料理は個々に盛り付ける
- 対面ではなく横並びで座る
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避ける

◇ 冠婚葬祭など親族行事

- 多人数での会食は避ける
- 発熱やかぜ症状のある場合は参加しない

IV. 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤
- オフィスはひろびろと使用
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気をしながらマスク着用で



これから、地域の感染状況に応じて、社会経済活動が段階的に緩和されていくとみられます。上記の「新しい生活様式」の実践例を参考に、元の生活を取り戻しつつ、感染症拡大防止に努めましょう。

S. Urata MD. 一部改変

参考：毎日新聞 2020年5月4日

「新しい生活様式」実践例 専門家会議が示す 経済活動との両立図る