

## 「Withコロナ時代」の ～新たな日常生活実践例～

あなたと大切な人の命を守るために、新しい生活様式の実践をお願いします。

### 基本的な感染対策



密集・密接・密閉  
の回避



家に帰ったら、  
手や顔を洗う



人との間隔は 2 m



外出時・会話時は  
マスク着用

※人との十分な距離(2m)が確保できる場合等は、  
適宜マスクを外し、熱中症を防ぎましょう。

### 日常生活のスタイル

- 通販や電子決済も利用
- テイクアウト・デリバリーも利用
- 食事は横並びで座る
- 公共交通機関では会話を控えめに
- 混んでいる時間帯を避ける

### 働き方のスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差出勤
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

### 感染をしない・させないために

●毎朝、体温を測定し、体調をチェックしましょう。また、重症化リスクの高い  
高齢者、基礎疾患のある方、妊娠中の方と会う際は、より一層注意しましょう。

●発熱・咳など風邪の症状がある場合は自宅で療養しましょう。**直接受診せず**、  
まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に**事前に相談**してください。

●相談する医療機関に迷った場合等は、下記相談ダイヤルにご相談ください。

**【新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル／TEL:092-711-4126 FAX:092-406-5075】**

●遠方への移動の際には、地域の感染状況に十分注意を払い、慎重に対応しましょう。

●発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモしておきましょう。

●感染拡大を防ぐため、**接触確認アプリ**を活用しましょう。

アプリのインストールや  
詳しい情報は  
こちらから

厚労省 接触確認アプリ

検索

