

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

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。
- 遊びにいくな**ら屋内より屋外**を選ぶ。
- 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）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

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。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- 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**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

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
- 計画をたてて素早く済ます
- 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

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、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

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

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
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 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 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

新型コロナウイルスの感染拡大を予防する「ひょうごスタイル」の推進

I 感染拡大を予防する「日常生活」(ライフスタイル)

1 ウイルスとの共存を意識した生活習慣

- (1) 「3密」(密閉・密集・密接)の回避
- (2) 身体的距離(ソーシャルディスタンス)の確保(できるだけ2m。最低1m)
- (3) マスクの着用、咳エチケットの徹底
- (4) 手洗い・手指消毒(手洗いは30秒程度、石けん・消毒薬の利用)
- (5) 体温測定・健康チェック(熱や風邪の症状がある時は自宅で療養)



2 日常生活の各場面別の行動スタイル

(1) 買い物

- 通販、電子決済の利用
- 展示品への接触は控える
- レジに並ぶときは、前後にスペース
- 計画を立て、1人又は少人数ですいた時間に素早く済ませます

(2) 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯を避ける
- 徒歩や自転車も併用する

(3) 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも利用
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける
- 対面ではなく、横並びで座る
- 会話は控えめに
- 大皿は避け、料理は個々に

(4) 娯楽・スポーツ等

- 公園はすいている時間、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
- 予約制を利用する
- 歌や応援は、十分な距離の確保かオンラインで

(5) 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避ける
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

II 感染拡大を予防する「働き方」(ワークスタイル)

- 在宅勤務(テレワーク)、ローテーション勤務、時差出勤の推進
- 会議はオンラインで
- 対面での打合せは換気とマスクを
- 発熱など体調不良の従業員の出勤を停止
- 職場での「3密」の防止

III 自然災害と感染症との「複合災害」への備え(災害文化)

1 「新型コロナウイルス感染症に対応した避難所運営ガイドライン」の策定(5月末)

2 複合災害に対応するための事前準備

- ・自然災害と感染症との「複合災害」を見据え、避難場所・避難所の確保や避難所での対応等について、県、市町、地域が連携して事前に準備
- ・避難判断にあたっては、「マイ避難カード」や「ひょうご防災ネット」アプリを活用