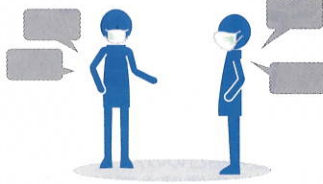
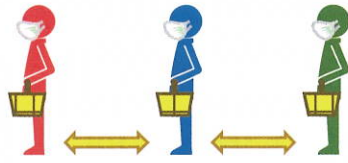


# 新しい生活様式を身に付けて 感染症に強く持続可能な新しい三重県へ

## 感染防止の3つの基本

～身体距離の確保、マスクの着用、手洗い～

- ☑ 人との間隔は、  
**できるだけ2m**  
**(最低1m)**
- ☑ すれ違うときは  
距離をとるマナー
- ☑ **咳エチケット**の徹底



- ☑ 会話をするときは、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** **ただし夏場は熱中症に注意**

- ☑ 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**  
(手指消毒薬の使用でもOK)



- ☑ 高齢者や持病のある方(重症化リスクの高い方)と会うときは、体調管理をより厳重に

## 買い物

- ☑ 通販も利用
- ☑ 一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せる
- ☑ サンプルなど展示品への接触はひかえめに
- ☑ レジに並ぶときは、前後にスペース



## 公共交通機関の利用

- ☑ 会話はひかえめに
- ☑ 混んでいる時間は避けて
- ☑ 徒歩や自転車利用も併用



## イベント等への参加

- ☑ **接触確認アプリ**の活用を
- ☑ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



## 移動や行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**
- ☑ **地域の感染情報**に注意



- ☑ 万が一、発症した時のため、**誰とどこで会ったか**メモ  
接触確認アプリの活用も
- ☑ **三つの『密』(密集、密接、密閉)の回避**
- ☑ 毎朝体温測定、健康チェック



発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

## 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、おしゃべりはひかえめに
- ☑ お酌、グラスやおちょこの  
回し飲みは避けて



## 娯楽、スポーツ



- ☑ 公園は、すいた時間、場所を選ぶ
- ☑ 筋トレやヨガは距離を確保  
または自宅で動画を活用
- ☑ ジョギングは少人数で

- ☑ 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

