

「新的生活方式」实施例

(1) 每个人的基本防止感染的对策

防止感染的3个基本措施：①确保社交距离、②佩戴口罩、③洗手

- 人和人的间隔，尽可能保持2m（最低1m）。
- 如果是游玩尽量选择室外，而不是室内。
- 与人说话时，尽可能避免正面。
- 外出或在室内时，讲话时，即使没有症状，也请戴口罩。
- 回家以后请首先洗手或脸。如果有可能，请马上换衣服，冲洗淋浴。
- 洗手请洗30秒左右，用水和肥皂仔细地洗（可以使用手指消毒药）。

※与高龄者或有慢性病等的高危人群见面时，请严格管理好自己的健康状况。

因移动引起的相关感染对策

- 减少从感染流行地区向外的移动，或向感染流行地区的移动。
- 减少回乡或旅行。出差控制在不得已的情况下进行。
- 为了发症以后的对应，请记下和谁见过面。
- 请注意当地的感染状况。

(2) 在日常生活中的基本注意事项

- 勤洗手·手指消毒
- 注意咳嗽的礼节
- 经常换气
- 确保社交距离
- 减少「3密」(密集、密接、密闭)
- 每天早上测量体温，检查健康。发热或有健康症状时不要勉强，尽量在家休养



(3) 在日常生活中的各种场面

购物

- 利用网购
- 一个人或少数人去，在空闲时间带
- 利用电子货币
- 做好计划，尽快结束
- 减少触摸样品等展示品
- 付款时，请前后留出空间

利用公共交通

- 减少会话
- 避开人多的繁杂时间带
- 多利用走路或自行车

娱乐，体育运动等

- 选择公园空闲的时间和场所
- 健身或瑜伽请利用视频在家进行
- 快步走也请减少人数
- 擦肩而过时请保持身体距离
- 尽量利用预约
- 尽量不要在狭小的房间里长久居留
- 唱歌或声援，保持足够的距离或在线上进行

饮食

- 利用打包或外卖
- 利用室外空间
- 避免大盘料理，个人分餐
- 避免对面，横排入座
- 集中吃饭，减少对话
- 避免使用一个饮酒杯轮流饮酒

婚丧嫁娶等家事

- 避免多人数的会餐
- 有发热或感冒症状时不要参加

(4) 新的工作方式

- 居家办公或轮流上班
- 利用时差通勤留出足够的时间
- 办公地点尽量宽敞
- 线上开会
- 线上交换名片
- 面对面时实行换气并戴口罩