



■新型コロナウイルス感染症のまん延防止のために■

「新しい生活様式」を実践しましょう

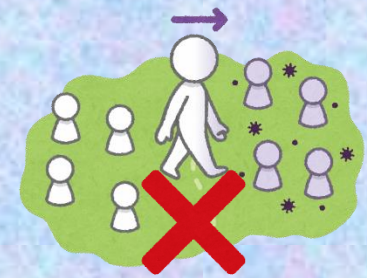


### 日常生活での感染予防

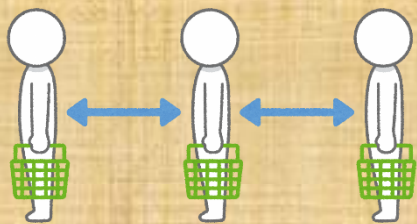
- 「3密」を避ける
- こまめに換気
- 咳エチケットの徹底（外出時はマスク）
- 手洗い、手指の消毒
- 人との間は2m（最低1m）



- 体温測定、健康チェック
- 話をするときは、真正面を避ける
- 感染が流行している地域への移動を避ける



### 買い物



- ◆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す
- ◆レジに並ぶときは、前後にスペース
- ◆通販も利用
- ◆電子決済の利用

### 食事

- ◆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
- ◆おしゃべりは控えめに
- ◆持ち帰りや出前、デリバリーも
- ◆屋外空間で気持ちよく



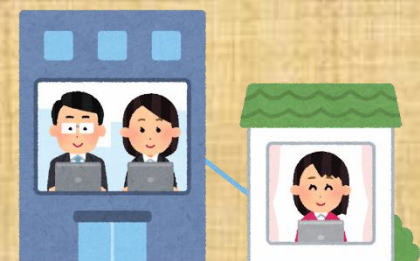
### スポーツ、娯楽等



- ◆ジョギングは少人数で
- ◆公園はすいた時間や場所を選ぶ
- ◆筋トレやヨガは動画を活用
- ◆施設を利用するときは、予約制してゆったりと
- ◆歌や応援は十分な距離をとって

### 働き方

- ◆会議はオンライン
- ◆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



※県ホームページで最新の情報をご確認ください。

島根県 新型コロナ



島根県