

## 新しい生活様式を踏まえた公園等の利用について

### (1) 新しい生活様式を踏まえた公園等の利用

- 公園等はすいた時間、場所を選ぶ
- ジョギングや散歩、遊具の利用は少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー

(食事をするとき)

- 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
- 回し飲みは避けて

### (2) 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。
- 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、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。  
ただし、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
人混みの多い場所に行った後は、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。

### (3) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 3密の回避(密集・密接・密閉)
- 発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養