

新島村（島での）「新しい生活様式」の日常

(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）を空ける。
- *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

- *島から上京の際、感染が流行している地域への移動は控える。
- *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な生活様式

- *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

- *1人または少人数ですいた時間に
- *サンプルなど展示品への接触は控えめに
- *通販も利用（買い物での上京を控える。）
- *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

■食事（外食、上京の際の外食）

- *対面ではなく横並びで座ろう
- *大皿は避けて、料理は個々に
- *屋外空間で気持ちよく
- *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

■都内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

■娯楽、スポーツ（上京しての観戦等を含む。）

- *筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- *すれ違うときは距離をとるマナー
- *狭い部屋での長居は無用
- *メインテーマパークの利用はソーシャルディスタンス、十分な距離を保とう
- *ジョギングは少人数で
- *予約制を利用してゆったりと
- *歌や応援は、十分な距離かオンライン

■冠婚葬祭などの行事

- *発熱や風邪の症状がある場合は参加をしない
- *感染対策を行い、十分な距離を