

令和2年5月7日

利用者・保護者各位

特定非営利活動法人にじのかけ橋
理事長 鈴木 俊昭

緊急事態宣言延長に伴う新しい生活様式について

5月4日政府より緊急事態宣言の5月末ごろまで延長となりました。日頃より感染予防にご理解、ご協力賜り深くお礼申し上げます。さて、新しい生活様式の提言がありましたのでお知らせいたします。引き続き感染要望にご協力お願いします。なお、5月11日（月）以降の事業所の運営については、国の動向、アンケートの結果により対応をお知らせいたしますのでご協力お願いします。

【一人一人の基本的感染対策】

▽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2メートル（最低1メートル）空ける
- ・遊びに行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秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

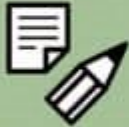
▽移動に関する感染対策

- ・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
- ・帰省や旅行は控えめに。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

「新しい生活様式」の具体例



- ・外出時は症状がなくてもマスクを着用
- ・人との間隔はできるだけ2メートル空ける
- ・手は水とせっけんで30秒程度洗う



- ・帰省や旅行は控えめに
- ・誰とどこで会ったかをメモする



- ・買い物は通販や電子決済を活用
- ・食事は横並びに座り、大皿を避ける
- ・冠婚葬祭などでは多人数で会食しない



- ・テレワークや時差出勤を継続
- ・仕事の会議や名刺交換はオンラインで

企業活動を再開する際の対策



- ・施設の入り口と内部に手指の消毒設備を置く
- ・従業員のユニホームや衣服をこまめに洗濯
- ・複数の人が手を触れる場所は適宜消毒する
- ・休憩スペースは一度に利用する人を減らす
- ・トイレはふたを閉めて流すよう表示

業種ごとにガイドラインを作成

【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
- ・せきエチケットの徹底
- ・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）
- ・毎朝体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

【日常生活の各場面別の生活様式】

▽買い物

- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用

- ・計画を立てて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・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、スポーツなど

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離を取るマナー
- ・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

▽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、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

▽冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

【働き方の新しいスタイル】

- ・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
- ・オフィスは広々と
- ・会議はオンライン
- ・名刺交換はオンライン
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク