

# 新しい生活の例

こうせいろうどうしょう  
厚生労働省から

## 1 日常生活での基本的な生活の仕方

- こまめに手洗い・手指の消毒  咳エチケット  こまめに換気
- 人と距離をあける  「3密」をさける（密集、密接、密閉）
- 毎朝の検温、健康のチェック ※発熱や風邪のときは、ムリせず休む

## 2 一人一人の基本的な感染対策

### ○感染防止の3つの基本

- ① 人との距離をあける
- ② マスクをつける
- ③ 手洗い

- 人との距離は、できるだけ2m（最低でも1m）あける。
- 遊びに行くときは、室内より外を選ぶ。
- 会話をするときには、なるべく正面をさける。
- 外出のとき、屋内にいるときや会話をするときには、マスクをつける。
- 帰ったらまず手や顔を洗う。すぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒くらいかけて水と石けんでていねいに洗う。

### ○移動するときの感染予防の対策

- 感染が流行しているところへ行くのはひかえる。
- 帰省や旅行はひかえ目に。
- 発症したときのために、だれとどこで会ったかをメモしておく。
- 熊本県内や熊本市内の感染の様子に注意する。



手を洗うモン  
#WashHands



くっつかないモン  
#KeepDistance



換気をするモン  
#OpenWindow

