

ご家庭でも、いろいろな場面で“新しい生活スタイル”の実践を!!

- 放課後等や休日に、お子さんが、または親子等で、公園等で過ごすとき
⇒ 「すいた時間・場所を選ぶ」、「大人数で行かない」等
- お買い物に行くとき
⇒ 「保護者お1人、または少人数で」「レジに並ぶときにスペースを空ける」等
- お食事の時
⇒ 団らん(ご家族や友人同士等)の場・意義も大切にしながら、回し飲み等は避け、密接や飛沫に注意する 等

<「新しい生活スタイル」実践例> (抜粋)

※ **京都市 新しい生活スタイル** で **検索!**

【共通の取組】

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けましょう。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避けましょう。
- 症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- 家に帰ったら、まずは手や顔を洗いましょう。
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- 毎朝、体温を測定し、体調管理を。
- 遊びに行くときは、屋内より屋外を選びましょう。
- 帰省や旅行など、他府県への不要不急の移動は控えましょう。
- 特に、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ましょう。
- 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、体調管理を厳重に。

【娯楽、スポーツ等】

- 公園はすいた時間に行きましょう。
- ジョギングは少人数で。
- すれ違う時は、距離をとりましょう。
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用しましょう。
- 狭い部屋、施設での長居は避けましょう。
- 歌や応援は、十分な距離かオンラインで。
- 接待を伴う飲食店等の利用は控えましょう。

【公共交通機関の利用】

- 朝夕の通勤通学ラッシュ時の利用は控えましょう。
- 車内や駅構内等では人との距離を空けましょう。
- 車内等での会話は控えめに。
- 徒歩や自転車利用も併用しましょう。

【食事】

- 持ち帰りやデリバリーを利用しましょう。
- 大皿は避けて、料理は個々に。
- 対面ではなく、横並びで座りましょう。
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに。