

# 新生活方式

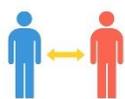
在此就政府发布的“新生活方式”进行汇总。

其中载明为避免新型冠状病毒肺炎疫情蔓延，我们在生活上应注意的事项。

请参考，以避免生病 / 感染。

(※根据今后的情况，内容可能会有所更改。)

## (1) 防止感染的要点



1. 与他人保持距离。  
(保持 2 米距离!)



2. 戴口罩。  
(没生病也要戴!)



\*天气热时可摘掉口罩以免中暑。(在室外远离他人时)



### 3. 回家后立刻洗手和洗脸

(洗手时要用肥皂洗 30 秒左右)



### 4. 遵守咳嗽礼仪。

※咳嗽礼仪：咳嗽或打喷嚏时，要用口罩、手帕、纸巾或衣袖覆盖口鼻。



### 5. 保持通风。

※开空调时也要偶尔开窗通风。



### 6. 不要去同时符合下列 3 项条件的地方。

- ◇ 人群密集的地方。
- ◇ 人与人的距离太近的地方。
- ◇ 空气不流通的地方。

## (2) 外出时的注意事项

- ◇ 身体不适时不要外出
- ◇ 自己居住的地区如果出现新型冠状病毒肺炎疫情蔓延的情况，要避免远行。
- ◇ 不要前往新型冠状病毒肺炎疫情蔓延的地区。
- ◇ 把与谁见面、在哪儿见面的信息记录下来。（发生感染时可以知道原因）
- ◇ 使用“接触确认 APP（COCOA）”。（可以知道附近是否有新型冠状病毒肺炎的确诊者。）

## (3) 这个时候怎么办？



### 购物时

- ◇ 1 个人或 2 个人去买。挑选人少的时间段前往。
- ◇ 不用现金，改用电子货币。
- ◇ 去之前先决定要买的商品。买完后立刻回家。
- ◇ 尽量不要触摸商品。
- ◇ 排队结账时，要与前面的人保持距离。
- ◇ 网上购物。



## 游玩、运动时

- ◇ 挑选人少的时间段去公园。去人少的地方。
- ◇ 1 个人或 2 个人去慢跑。
- ◇ 与其他人擦肩而过时要保持距离。
- ◇ 到餐厅等消费时要预约。
- ◇ 不要长时间在狭窄的房间。
- ◇ 可以在家看着视频运动。
- ◇ 唱歌或为人加油助威时要与他人保持距离。  
(观看在线的演唱会或比赛。)



## 搭乘电车或巴士时

- ◇ 尽量不与他人说话。
- ◇ 不要在人多的时间段搭乘。



## 吃饭时

- ◇ 使用外带或外卖（要求送餐到家里）。
- ◇ 一人使用一个盘子
- ◇ 坐着时避免与人面对面，可坐在旁边。
- ◇ 尽量不与人说话。
- ◇ 不要多人共用同一个杯子。



## 工作

- ◇ 实施远程办公。减少办公室里的人员。
- ◇ 改变上下班的时间。（为避开拥挤的电车）
- ◇ 在办公室里与他人保持距离。
- ◇ 一般会议改为视频会议。
- ◇ 面对面开会时要戴口罩。保持空气流通。

## 参考・出处

“新生活模式”的实践范例（厚生劳动省・日语）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>

“新生活方式”（法务省・简单的日语）

<http://www.moj.go.jp/content/001319945.pdf>

「イラストAC」より「ぶらお」さん

<https://bit.ly/33tvjdt>