

(3) 日常生活に取り入れること

【買い物】

- ・一人または少人数ですいた時間に
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース
- ・計画をたてて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・電子決済の利用 ・通販も利用

【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

【娯楽・スポーツ等】

- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン
- ・ジョギングは少人数で
- ・筋トレやヨガは、十分に人との間隔をとる、もしくは自宅で動画を活用
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・予約制を利用してゆったりと



【食事】

- ・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
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・お酌、グラスやコップの回し飲みは避けて
- ・持ち帰りや出前、デリバリーの活用
- ・屋外空間で気持ちよく

【イベント等への参加】

- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない
- ・接触確認アプリの活用



(4) 熱中症予防行動

【暑さを避けましょう】



- ・涼しい服装にする。
- ・換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ・暑い日や時間帯の外出・活動は無理をしない。



【適宜マスクをはずしましょう】

- ・屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとる。



【暑さに備えた体作りを しましょう】

- ・朝夕の涼しい時間帯に、適度に運動を。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で体を動かしましょう。

【こまめに水分を補給 しましょう】

- ・のどが乾く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。