

## 新生活提案

### 防止受到感染的三個基本原則

1. 保持身體與他人維持 2 公尺以上的距離
2. 隨時配戴口罩
3. 勤洗手

不論是外出或是在室內，只要和他人家談時，不論有沒有上呼吸道症狀，請一律配戴口罩

從外面回到住處後，請一律先洗手，漱口，洗澡(shower)

洗手時間請務必超過 30 秒，用肥皂或是洗手乳都可以

遊玩時請儘量選擇戶外空曠的場所

"三密"迴避原則

密集，密接，密閉

### 工作

請活用 online 會議還有 tele-work

分段出勤，把上班時間拆散，例如原本 9:00-17:00 的時段，拆成 7:00-13:00 還有 13:00-19:00

拜訪客戶時不握手，交換名片時改用電子名片

請務必紀錄與那些人，在何時、何地見面

辦公室務必保持通風

### 長距離移動

請避免長距離的旅遊及返鄉探親

請檢討非必要的商務出差

### 購物

請儘量利用網路購物

請多利用電子支付系統

購物前請先做好計畫(例如列清單)

購物時請不要同時出動多人 (不要全家大小一起去逛賣場)

在櫃台結帳時請保持社交距離

請儘量不要觸摸商場內的展示品與樣品

### 搭乘大眾運輸工具

請儘量不要說話

請搭配步行或腳踏車等輔助工具，減少在車廂的時間

請避開尖峰時段搭乘

### 飲食

請儘量外帶或使用外送(Uber eat 等)

飲食店的座位請調整為並排，避免對坐，並維持設社交距離

請避免 Buffet 式的聚餐方式

請避免共食的飲食方式，改為 1 人 1 份餐點

## **運動及娛樂**

請儘量利用公園或空曠的戶外場所

運動時一樣請保持社交距離

在自己的住處可以搭配示範影片，進行重量訓練或瑜珈、伸展等

如果要使用健身中心，請改成預約制並控制入場人數

觀賞運動競賽請儘量改用線上觀戰

## **婚喪喜慶**

請儘量控制出席人數

有呼吸道症狀者，請不要參加

## **其他注意事項**

有鼻涕、痰液或身體分泌物的垃圾，請務必塑膠袋包好後再丟棄

上完廁所沖水時請務必把馬桶蓋蓋上

洗手後請不要使用烘手機

請準備個人用的擦手小毛巾或紙巾

丟垃圾時也請戴手套

By 張欽凱 東京大學國際保健學 研究生

令和 2 年 5 月 5 日

# “新しい生活様式”を提言

<p>誰とどこで会ったか <b>メモ</b></p>	<p>食事は<b>横並び</b>で</p>	<p>冠婚葬祭での 多人数の会食避ける</p>	<p>交通機関での 会話は<b>控えめ</b>に</p>
<p>買い物は通販や <b>電子決済</b>で</p>	<p>帰省や旅行は <b>控えめ</b>に</p>	<p>家族で<b>検温</b></p>	<p>屋内・会話は <b>マスク着用</b></p>

## 新しい生活様式の実践例(抜粋)

<p>外出は<b>マスク着用</b> 屋内や会話は 症状なくても着用</p>	<p>帰宅後など <b>まめに手洗い</b> 手指の消毒も</p>	<p>人との間隔<b>2m</b> 可能な限り 対面会話を避ける</p>	<p><b>3密の回避</b> 密集・密接・密閉</p>
<p>遊びに行くなら <b>屋内より屋外</b></p>	<p>感染が流行している 地域への移動は<b>控える</b></p>	<p>帰省・旅行は <b>控えめ</b>に</p>	<p>誰とどこで 会ったか<b>メモ</b> 📱移動履歴<b>ON</b></p>