

【新しい日常の新しいルール】

- ・忘れずに手洗い うがいをしましょう。
- ・マスクを着用しましょう。
- ・密閉 密集 密接 を避けましょう。
- ・距離を保ちましょう。
- ・感染しない、させない意識を持って一人ひとりが習慣として実践していきましょう。



新型コロナウイルス(COVID-19) 危機管理対策本部

みんなで定着させよう

新しい日常の新しいルール

手洗いの徹底
マスクの着用

NO! 3密
密閉・密集・密接

SOCIAL DISTANCE
距離を保とう

暮らしや働く場での
感染拡大を防止する
習慣を一人ひとりが
実践していきましょう。

**A New Normal
with COVID-19**

東京都新型コロナウイルス感染症対策サイト <https://stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp/> | 東京都 新型コロナウイルス感染症 支援情報ナビ <https://covid19.supportnavi.metro.tokyo.lg.jp/>

新型コロナコールセンター
感染症の予防に関すること、心電図異常が出たときの対応など
※東京・中野区・練馬区のみ対応

TEL.0570-550571 午前9時～午後9時
土日祝日も受付

東京都緊急事態措置等・
感染拡大防止協力金相談センター

TEL.03-5388-0567 午前9時～午後7時
土日祝日も受付

東京都

暮らしや働き方の「新しい日常」

新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくために、暮らしや働く場での感染拡大を防止する習慣＝「新しい日常」を、一人ひとりが実践していきましょう。

<p>手洗いの徹底・マスクの着用</p>	<p>ソーシャルディスタンス</p> <p>SOCIAL DISTANCE (距離を保とう)</p>	<p>「3つの密」を避けて行動</p> <p>NO!! 3密</p>
<p>買い物</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 少人数・短時間で済ませよう ■ レジで並ぶ時は間隔をあげよう ■ 通販やキャッシュレスを活用しよう 	<p>娯楽・スポーツ等</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ オンラインを活用し楽しもう ■ 公園は空いている時間、場所を選ぼう 	<p>公共交通機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 混んでいる時間帯を避けよう ■ 徒歩や、自転車を利用しよう
<p>食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ お箸やお皿の共用を避ける、座り方を工夫するなど、新しい食事マナーを実践しよう ■ テイクアウトやデリバリーを利用しよう 	<p>働き方</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ テレワークや時差出勤を広げよう ■ オンライン会議やはんこレスを進めよう ■ ついたてや換気、消毒など、職場に応じた工夫をしよう 	