

實踐例

(1) 每一個人最基本的感染對策

防止感染的3個基本：①保持身體間的距離，②佩戴口罩，③洗手

- 請和其他人之間，盡量保持2m(最低1m)的社交距離
 - 請盡可能避免正面交談。
 - 外出時或在屋內時若是交談中，如與其他人無法保持充分的距離時，即使沒有症狀也請佩戴口罩。
然而，在炎熱的夏季要充分注意不要中暑。
 - 請回家後先馬上洗手洗臉
去人多的地方後，請儘快換衣，洗澡。
 - 洗手時請用肥皂仔細的洗30秒左右(也可使用手指消毒液)
- ※ 高齡人士或有持病可能引發重病的高風險人士面會時，敬請加強身體健康管理。



有關於移動的感染對策

- 減少與感染流行地區的相互移動
- 發症後的有效應對，請記錄好與會人和地點。利用接觸確認軟體
- 請注意各地區的感染狀況



(2) 日常生活上的基本生活方式

- 勤洗手·手指消毒 徹底配合咳嗽的禮儀 經常換氣通風(空調 室溫請保持28℃以下)
- 請保持身體間的社交距離 回避「3密」(密集, 密接, 密閉)
- 根據各人的健康狀態來進行適當的運動及飲食, 禁煙等,
養成適合自己的生活習慣。
- 每天早晨, 請測量體溫·確認健康狀況。
如有發燒及感冒的症狀時, 不要勉強請盡量在家休養



(3) 日常生活的各種場合可採取不同的生活方式

購物

- 利用通販或是郵購
- 1個人或是少人數, 在人少的時間
- 利用電子支付
- 事先計劃好 迅速完成購物
- 減少接觸樣品和展示品
- 結帳排隊等候時, 敬請保持前後的社交距離



利用公共交通機關時

- 減少談話
- 避免出入人潮擁擠時間
- 配合利用步行或自行車



娛樂, 運動等

- 選擇公園裡人少的時間或地點
- 健身或瑜伽時請保持足夠的間隔
或是在家中使用視頻進行
- 跑步儘量減少人數
- 與他人擦身而過時請保持社交距離
- 利用預約系統避免擁擠
- 不要在狹小的房間待太久
- 唱歌及歡呼時, 請保持十分的距離或是在線上進行



飲食

- 利用外帶或外送餐
- 屋外空間心情開朗
- 避免大盤用餐, 配合個人料理
- 避免對面坐, 配合橫排坐
- 集中用餐, 減少談話
- 飲酒時避免共用杯子



參加活動等

- 充分使用接觸確認軟體
- 發燒或是感冒的症狀時不參加



(4) 新的工作方式

- 在線上工作或是輪換班工作 擴大辦公室的空間 利用線上會議
- 時差通勤輕鬆地上下班 對面會議請保持通風並且佩戴口罩



◆經營者或是企業公司, 請各自參照相關組織所制定的行業「感染擴大預防指南」基於感染防止對策徹底執行。敬請多多指教。