

The New Lifestyle

Practical Examples

(1) Basic Infection Prevention

The Three Basic Rules : ① Maintain Physical Distance ② Wear A Mask ③ Wash Your Hands

- Stay at least 2 meters away (or at minimum, 1 meter away) from other people
- When conversing, avoid being directly in front of each other whenever possible
- Whether talking indoors or outdoors, if you cannot maintain proper distance, wear a mask even if you do not feel any symptoms. However, please be careful of heat exhaustion in the summer.
- When you return home, please wash your hands and face first. If you went somewhere with many people, change clothes and take a shower as soon as you can
- Properly wash your hands with soap and water for approximately 30 seconds
(Hand sanitizer is also possible)



※ When meeting with high risk populations, such as the elderly or those with chronic illnesses, pay more attention to your health

Preventing Infection While Travelling

- Refrain from travelling to and from areas with high infection rates.
- Keep track of the people you meet and where you meet in the case you have symptoms.
Also utilize a contact-tracing app.
- Stay up-to-date with the infection status of the various areas



(2) Daily Life in the New Lifestyle

- Frequently wash and sanitize hands □ Observe proper coughing etiquette
- Frequently ventilate (Keep indoor temperatures below 28 °C with air conditioning)
- Maintain physical distancing □ Avoid the Three C's (Crowded areas, Closed spaces, Close-contact settings)
- Be mindful and implement the proper lifestyle choices for individual health conditions, such as for exercise, food, non-smoking areas, etc.
- Check temperature and health condition every morning
If you have feverish or cold-like symptoms, don't push yourself and rest at home



(3) New Lifestyle for Various Situations

Shopping

- Shop online
- Shop by oneself or in small groups during off-peak hours
- Pay electronically
- Plan ahead and shop quickly
- Avoid touching samples or displays
- When lining up for check out, keep a distance between those in front and behind you



Public Transportation

- Limit conversing
- Avoid peak hours
- Use other transportation methods like walking or bicycling



Leisure and Sports

- Choose parks and places during off-peak hours
- Keep a distance when weight training or doing yoga
Also consider home workout videos
- Jog in small groups
- Keep a distance when passing by others
- Utilize reservation periods for comfort
- Do not stay for long periods of time in small spaces
- Sing or cheer while maintaining distance or via online



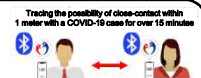
Meals

- Utilize take-out or delivery services
- Enjoy meals outdoors
- Avoid sharing plates and serve individually
- Sit side-by-side and not face-to-face
- Concentrate on eating and refrain from chatting
- Avoid serving alcohol and sharing glasses or sake cups



Participating in Events

- Utilize contact-tracing apps
- If you have feverish or cold-like symptoms, do not participate



(4) New Working Style

- Remote work or rotating shift work □ Provide a spacious office area □ Conduct meetings online
- Stay comfortable with staggered work hours □ Wear masks and ventilate spaces for in-person meetings



◆ For businesses, please plan and enforce a strategy to prevent the spread of infection following the “Guideline to Prevent the Spread of Infection” created by related organizations.

新的生活方式

实际例

(1) 每一个人最基本的感染对策方法

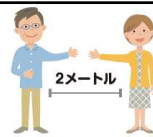
防止感染的3个基本：①保持身体间的距离、②必须戴口罩、③洗手

- 和其他人之间尽量保持2m(最低1m)的距离
- 和其他人讲话时尽可能避免正面交谈
- 外出或在屋内说话时、如与其他人不能保持充分的距离时,即使没有症状也请戴口罩。

然而、在炎热的夏季要充分注意不要中暑。

- 回家后请立即洗手洗脸。
去人多的地方后、请尽快换衣,洗澡。
- 洗手时请用肥皂仔细地洗30秒左右。(也可使用手指消毒液)

※ 与老人或有可能引发重病的高风险人士(例如慢性病患者)会面时、应加强身体状况管理。



移动引起的相关感染对策

- 减少与感染流行地区的相互移动
- 为了配合发症后的有效对应、请记录好 在哪里和谁见过面。也请利用接触确认软件。
- 请注意各地区的感染状况。



(2) 一般日常生活上的基本生活方式

- 仔细洗手·手指消毒
- 彻底配合咳嗽礼仪
- 经常保持室内通风(配合使用空调 室温保持28℃以下)
- 保持身体间的距离
- 回避「3密」(密集场所、密切接触的场所、密闭空间)
- 根据各人的健康状态来进行适当的运动及饮食、禁烟等、养成适合自己的生活习惯。
- 每天早晨、测试体温·确认健康状况。
如有发烧及感冒的症状时,不要勉强 尽量在家休养。



(3) 日常生活中的各个场合 可采取不同的生活方式

购物

- 利用邮购
- 1个人或少数人,在人少的时间带
- 利用电子支付
- 事先计划好 迅速完成购物
- 减少接触样品及展示品
- 排队付款时,保持好与前后的距离



利用公共交通机关时

- 减少会话
- 避开人多的时间带
- 配合使用步行方式及自行车



娱乐、体育活动等

- 选择公园里人少的时间和地点
- 健身或瑜伽时保持足够的间隔
或者在家中 使用视频进行
- 跑步尽量减少同行的人数
- 与他人擦身而过时请保持距离
- 使用预订系统,避免拥挤
- 不要在小房间内待太久
- 唱歌/欢呼时保持距离或在线进行



饮食

- 多利用打包或叫外卖
- 尽量在屋外用餐
- 避免大盘用餐,尽量分餐
- 并排坐 避免面对面坐
- 用餐时尽量不要讲话
- 喝酒时避免共用杯子等



参加活动

- 充分使用 接触确认软件
- 有发烧或感冒的症状时不参加



(4) 新的工作方式

- 在线工作或轮班工作
- 扩大办公室的空间
- 网络会议
- 错峰上下班时间
- 面对面交谈时要通风并戴口罩



◆ 经营者或企业、请各自参照相关组织所制定的行业「感染传播预防指南」,确保彻底执行。

새로운 생활양식

행동지침

(1) 감염 방지 대책의 기본

감염 방지를 위한 기본 3원칙 : ①신체적 거리 확보 ②마스크 착용 ③손 씻기

- 사람과 사람 사이에 2m(최저1m)간격 두기
 - 대화할 때는 되도록 마주 보지 않기
 - 외출 시나 야외에서 대화할 때 사람과 사람 사이에 충분한 간격을 두기 어려우면 증상이 없어도 마스크 착용하기 (단, 여름에는 열사병에도 충분히 주의하기)
 - 귀가 즉시 손을 씻고 세수하기
사람이 많이 모이는 곳에 다녀온 후에는 가능한 한 빨리 샤워하고 옷 갈아입기
 - 손은 물과 비누를 사용해 30초 이상 꼼꼼히 씻기(손 소독제 사용도 가능)
- ※ 고령자나 기저질환자 등 중증 위험이 큰 사람과 만날 때는 더욱 철저히 컨디션 관리하기



이동과 관련된 감염대책

- 감염이 유행하는 지역으로부터의 이동, 감염이 유행하는 지역으로의 이동은 피하기
- 증상이 나타날 때를 대비해서 누구와 어디에서 만났는지 메모하고 접촉확인 앱 활용하기
- 지역 감염상황에 주목하기



(2) 일상생활을 위한 기본적 생활양식

- 수시로 손을 씻고 소독하기
- 신체적 거리 확보
- 「3밀」 피하기(밀집, 밀접, 밀폐)
- 기침 매너 지키기
- 환기 자주 하기(에어컨을 사용해 실내온도는 28℃ 이하로 유지하기)
- 개인의 건강 상태에 따른 운동, 식사, 금연 등 적절한 생활습관을 이해하고 실행하기
- 매일 아침 체온측정·건강 체크 하기
- 발열 또는 감기 증상이 있을 경우는무리하지 말고 자택에서 요양하기



(3) 일상생활을 위한 상황별 생활양식

쇼핑

- 통신판매 이용하기
- 혼자 하거나 소수 인원으로 한가한 시간에 하기
- 전자결제를 이용하기
- 계획을 세워서 신속하게 끝내기
- 견본 등의 전시품을 되도록 만지지 않기
- 계산대에 줄을 설 때는 앞뒤로 거리 두기



대중교통 이용

- 대화는 자제하기
- 붐비는 시간은 피하기
- 도보나 자전거 이용 병행하기



오락, 스포츠 등

- 공원은 사람이 없는 시간에 가기
- 운동이나 요가는 충분한 거리를 두거나 집에서 동영상 활용하기
- 조깅은 소수 인원으로 하기
- 마주칠 때 거리를 두는 매너 지키기
- 예약제를 이용해서 거리 두기
- 좁은 공간에 장시간 있지 않기
- 노래, 응원 등 충분한 거리를 두거나 온라인으로 하기



식사

- 포장이나 배달을 활용하기
- 야외에서 즐기기
- 음식은 각자 주문하고 나눠먹지 않기
- 마주보지 않고 나란히 앉기
- 요리에 집중하고 대화는 삼가기
- 술잔이나 컵을 돌려 마시지 않기



이벤트 참가

- 접촉확인 앱 활용하기
- 발열 또는 감기 증상이 있으면 참가하지 말기



(4) 새로운 스타일의 업무방식

- 텔레워크와 로테이션 근무하기
- 사무실 안에서도 거리 두기
- 회의는 온라인으로 하기
- 시차출근으로 거리 두기
- 대면 회의 시에는 환기와 마스크 착용하기



◆사업자는 관련 기관이 책정한 업종별 「감염 확대 예방 가이드라인」을 기초로 한 감염방지대책을 철저히 지켜주시기 바랍니다.