

人との接触を **8割** 減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

1

ビデオ通話で
オンライン帰省



2

スーパーは1人
または**少人数で**
すいている時間に



3

ジョギングは
少人数で
公園は**すいた時間、**
場所を選ぶ



4

待てる買い物は
通販で



5

飲み会は
オンラインで



6

診療は**遠隔診療**

定期受診は間隔を調整



7

筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8

飲食は
持ち帰り、
宅配も



9

仕事は**在宅勤務**

通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10

会話は
マスクをつけて



3つの密を
避けましょう

1. 換気の悪い**密閉空間**
2. 多数が集まる**密集場所**
3. 間近で会話や発声をする**密接場面**

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。