人との接触を８割減らす、10のポイント

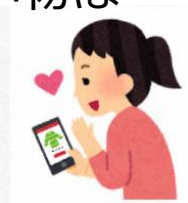
緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

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。