## 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。

ビデオ通話で オンライン帰省 📸

スーパーは1人 または少人数で すいている時間に



ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、



待てる買い物は

通販で



飲み会は





6 診療は 遠隔診療

定期受診は間隔を調整



筋トレやヨガは 自宅で動画を活用



飲食は

持ち帰り、

宅配も



g 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



会話は 10 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。