

人との接触を8削減らす、10のポイント

別添2

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



4

待てる買い物は

通販で



7

筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



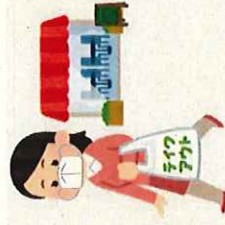
5

飲み会は
オンラインで



8

飲食は
**持ち帰り、
宅配も**



6

診療は**遠隔診療**

定期受診は間隔を調整



3

ジョギングは
少人数で
**公園はすいた時間、
場所を選ぶ**



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。