

# 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よう。

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。