

# 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**



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・  
咳工チケット・  
換気や、健康管理**

も、同様に重要です。