



# 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**  
**避けましよう**

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。