

# 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るよう、日常生活を見直してみよう。


**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**



**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**



**10** 会話は  
**マスク**をつけて



**3つの密を  
避けよう**

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。