

# 人との接触を8割減らす、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よう。


**1** ビデオ通話で  
オンライン帰省



**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



**10** 会話は  
マスクをつけて



**2** スーパーは1人  
または少人数で  
すいている時間に



**5** 飲み会は  
オンラインで



**8** 飲食は  
持ち帰り、  
宅配も



**3** ジョギングは  
少人数で  
公園はすいた時間、  
場所を選ぶ



**6** 診療は遠隔診療

定期受診は間隔を調整



**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



**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。