

## 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<br>オンライン帰省   | 2                                                                                                                                                                                           | スーパーは1人<br>または少人数で<br>すいている時間に<br>は | 3 | ジョギングは<br>少人数で<br>公園はすいた時間、<br>場所を選ぶ         |
| 4  | 待てる買い物は<br>通販で      | 5                                                                                                                                                                                           | 飲み会は<br>オンラインで                      | 6 | 診療は遠隔診療<br>定期受診は問隔を調整                        |
| 7  | 筋トレやヨガは<br>自宅で動画を活用 | 8                                                                                                                                                                                           | 飲食は<br>持ち帰り、<br>宅配も                 | 9 | 仕事は在宅勤務<br>通勤は徒歩・インフラ・<br>物流など社会機能維持<br>のために |
| 10 | 会話は<br>マスクをつけて      | <p>手洗い・<br/>咳エチケット・<br/>換気や、健康管理<br/>も、同様に重要です。</p> <p>3つの密を<br/>避けよう</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 換気の悪い密閉空間</li> <li>2. 多数が集まる密閉場所</li> <li>3. 間近で会話や発声をする密接場面</li> </ol> |                                     |   |                                              |

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力ををお願いします

## 「密閉」「密集」「密接」しない！

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！

他の人と  
十分な距離を取る！



窓やドアを開け  
こまめに換気を！



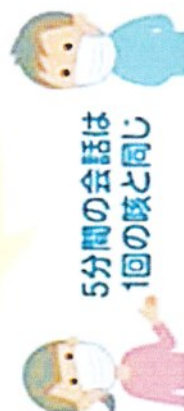
屋外でも密集するような  
運動は避けましょう！  
少人数の散歩や  
ジョギングなどは大丈夫



飲食店でも距離を取りましょう！  
・多人数での会食は避ける  
・隣と一つ席はしに座る  
・互い遠くに座る



会話をするときには  
マスクをつけましょう！



5分間の会話は  
1回の咳と同じ

電車やエシペーターでは  
会話を慎みましょう！

