

人との接触を8割減らす10のポイント

夏も半ばを過ぎましたが新型コロナウイルス感染者数は増え続けています。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ので、**あなた自身と身近な人の命**を守れるよう、日常生活で注意すべきポイントをしっかり見直していきましょう。

日常生活の中で3つの密を避ける工夫を！

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

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
すいた時間と場所を選ぶ

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**を利用

7



筋トレやヨガは
自宅で動画を活用

8



飲食は
テイクアウトや宅配を

9



仕事は在宅勤務を推奨

10



会話はマスク着用で

電車や職場、学校など人が集まる場所では
3つの咳エチケットを忘れずに！

マスクは必ず
つけましょう



マスクを着用して
口・鼻を覆う

マスクが
ない時



ティッシュやハンカチで
口・鼻を覆う

とっさの時



袖で口・鼻を覆う

