

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ために 人との接触を8割減らす10のポイント

1
ビデオ通話で
オンライン帰省



2
スーパーは一人
または少人数で、
すいている時間に



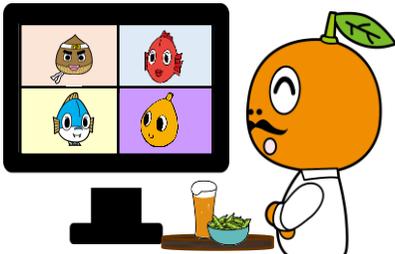
3
ジョギングは少人数で
公園はすいた時間、
場所を選ぶ



4
待てる買い物は
通販で



5
飲み会は
オンラインで



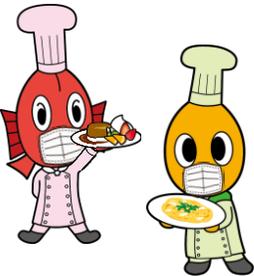
6
診療は遠隔診療
定期受診は
間隔を調整



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



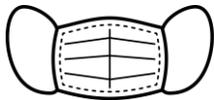
9
仕事は在宅勤務
通勤は医療・インフラ・物流などの
社会機能維持のために



10
会話はマスクを
つけて



3つの密を避けましょう。



手洗い・咳エチケット・
換気や健康管理も重要です。