

人との接触を8割減らす、10のポイント

参考：厚生労働省ホームページ

誰もが新型コロナウイルス感染症に感染するリスク・感染させるリスクがあります。あなたと身近な人の「いのち」を守るよう、日常生活を見直す10のポイントを紹介します。

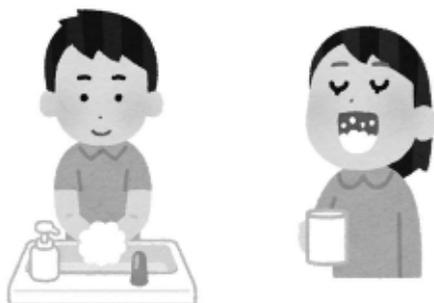
<p>1 ビデオ通話でオンライン帰省</p> 	<p>2 スーパーは1人または少人数ですいている時間に</p> 	<p>3 ジョギングは少人数で公園はすいた時間、場所を選ぶ</p> 	<p>4 待てる買い物は通販で</p> 
<p>5 飲み会はオンラインで</p> 	<p>6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整</p> 	<p>7 筋トレやヨガは自宅で動画を活用</p> 	<p>8 飲食は持ち帰り、宅配も</p> 
<p>9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・物流など社会機能維持のために</p> 	<p>10 会話はマスクをつけて</p> 		

3つの「密」を避けましょう！

「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる場所は集団感染のリスクが高まります。感染は「1密」でも起こり得るので避けましょう。

こまめに手を洗いましょう！

手にウイルスが付着している可能性があります。帰宅したときや調理の前後、食事の前などはこまめに手を洗いましょう。



せき 咳エチケットを守りましょう！

飛沫感染を防ぐためにマスクを着用しましょう。咳やくしゃみをするときはティッシュ・ハンカチ・袖などで口や鼻を抑えましょう。

