



# 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**を守れるよう、日常生活を見直してみましよう。


**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**  
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**  
**避けましよう**

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。

会う<sup>あ</sup>人<sup>ひと</sup>を いつもより 80% 減<sup>へ</sup>らす、 10の ポイント

いま、あなたが 病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>になるかもしれないし、 他<sup>ほか</sup>の人<sup>ひと</sup>に うつすかもしれない  
あぶないとき です。

あなたや 周<sup>まわ</sup>りの人<sup>ひと</sup>の 命<sup>いのち</sup>を 守<sup>まも</sup>るために、 いつもの 生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>を 変<sup>か</sup>えてくだ  
さい。

1 遠<sup>と</sup>く<sup>お</sup>の 家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>に あい<sup>あ</sup>いに 行<sup>い</sup>かない。インターネットの ビデ<sup>び</sup>オ<sup>お</sup>通<sup>つう</sup>話<sup>わ</sup>で  
話<sup>は</sup>な  
話<sup>な</sup>す。

2 スーパーマーケットは 1人<sup>ひとり</sup>か 2人<sup>ふたり</sup>で、 人<sup>ひと</sup>が 少<sup>すく</sup>ない時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>に 行<sup>い</sup>く。

3 ジョギングは、 1人<sup>ひとり</sup>か 2人<sup>ふたり</sup>で、 人<sup>ひと</sup>が 少<sup>すく</sup>ない 時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>に する。

4 急<sup>いそ</sup>がない 買<sup>か</sup>い物<sup>もの</sup>は、 インターネットで する。

5 パーティーは、 インターネットの ビデ<sup>び</sup>オ<sup>お</sup>通<sup>つう</sup>話<sup>わ</sup>で する。

6 病<sup>びょう</sup>院<sup>いん</sup>は インターネットの ビデ<sup>び</sup>オ<sup>お</sup>通<sup>つう</sup>話<sup>わ</sup>で みて もらう。

7 トレーニングは 動<sup>どう</sup>画<sup>が</sup>を み、 家<sup>いえ</sup>で する。

8 食<sup>た</sup>べる物<sup>もの</sup>や 飲<sup>の</sup>み物<sup>もの</sup>は、 買<sup>か</sup>って 帰<sup>かえ</sup>るか、 家<sup>いえ</sup>に 届<sup>とど</sup>けて もらう。

9 仕事は家でする。

10 他<sup>ほか</sup>の人<sup>ひと</sup>と 話<sup>はなし</sup>をするときは、マスクをつける。

つぎ 次の3つのことが 一<sup>いっしょ</sup>緒<sup>お</sup>に 起<sup>お</sup>きないように する。

- ① 部<sup>へ</sup>屋<sup>や</sup>の 空<sup>くう</sup>気<sup>き</sup>が 入<sup>い</sup>れ替<sup>か</sup>わらない
- ② 人<sup>ひと</sup>が たくさん いる
- ③ 近<sup>ちか</sup>くで 話<sup>はなし</sup>を する

つぎ 次のことも 大<sup>だい</sup>事<sup>じ</sup> です。

• 手<sup>て</sup>を 洗<sup>あら</sup>うこと

• せきや くしゃみをするときに マスクや ティッシュ ハンカチ 袖<sup>そで</sup> ひ

じの 内<sup>うち</sup>側<sup>がわ</sup>などを 使<sup>つか</sup>って、口<sup>くち</sup>や 鼻<sup>はな</sup>を おさえること。

• 体<sup>からだ</sup>の 調<sup>ちょう</sup>子<sup>し</sup>が 悪<sup>わる</sup>くならないように 気<sup>き</sup>をつけること。