

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。

<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> 	<p>3つの密を 避けましょう</p> <ol style="list-style-type: none">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 <p>手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理 も、同様に重要です。</p>	