

人との接触を8割減らす10のポイント

あなたと大切な人の命を守るために、日常生活を見直しましょう

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 今すぐ必要?

待てる
買い物は
控えて
通販も検討



5

飲み会や交流会は
オンラインで



6

発熱等の際は
かかりつけ医に
お電話を

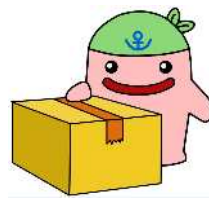


7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8

飲食は
持ち帰り、宅配も



9

仕事は**在宅勤務**
テレワーク



10 会話は
マスクをつけて



思いやりの距離
ソーシャル・ディスタンス



2m



©じーも,北九州市



うがい、手洗い、換気
健康管理も、同様に重要
です。

©ていたん&ブラックていたん,北九州市

北九州市