

## 「人との接触を8割減らす、10のポイント」について

厚生労働省から下記の案内が出ました。緊急事態宣言が出ている中、特に連休中に気を付けることとして、ご参照ください。

参考資料 1

### 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**を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

<b>1</b> ビデオ通話で <b>オンライン帰省</b> 	<b>2</b> スーパーは1人 または <b>少人数で</b> すいている時間に 	<b>3</b> ジョギングは <b>少人数で</b> 公園は <b>すいた時間、</b> <b>場所を選ぶ</b> 
<b>4</b> 待てる買い物は <b>通販</b> で 	<b>5</b> 飲み会は <b>オンライン</b> で 	<b>6</b> 診療は <b>遠隔診療</b> 定期受診は間隔を調整 
<b>7</b> 筋トレやヨガは <b>自宅で動画を活用</b> 	<b>8</b> 飲食は <b>持ち帰り、</b> <b>宅配も</b> 	<b>9</b> 仕事は <b>在宅勤務</b> 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために 
<b>10</b> 会話は <b>マスク</b> をつけて 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0f2f1;"><p style="text-align: center;"><b>3つの密を</b> <b>避けましょう</b></p><ul style="list-style-type: none"><li>1. 換気の悪い<b>密閉空間</b></li><li>2. 多数が集まる<b>密集場所</b></li><li>3. 間近で会話や発声をする<b>密接場面</b></li></ul></div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0f2f1; margin-top: 10px;"><p style="text-align: center;"><b>手洗い・</b> <b>咳エチケット・</b> <b>換気や、健康管理</b> も、同様に重要です。</p></div>	

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000624642.pdf>