

人との接触 **8割** 減らす**10**のポイント

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

