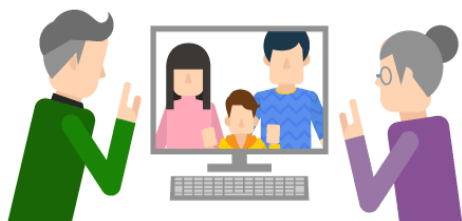


人との接触を8割減らす10のポイント

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



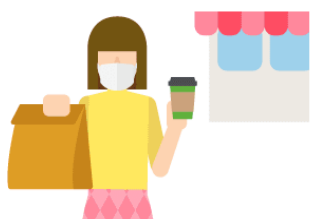
6 診療は遠隔診療
定期検診は間隔を調整



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



10 会話はマスクを
つけて

