

减少与人接触八成目标之 10 要点

在被宣布处于紧急状态之下，谁都有被感染的风险，谁都会有传染给别人的风险。

为保护您和身边亲人的生命，不受新型冠状病毒感染，请重新规划日常生活。

1 视频回乡



2 超市人少的时间 1 人或少数人数进行购物



3 跑步选择公园人少的时间和场所，少人数进行



4 不急的东西在网上订购



5 在线酒宴



6 上网诊察治疗

调整定期受诊间隔



7 利用视频在家锻炼肌肉和瑜伽



8 吃饭打包回家，叫外卖



9 在家工作

上班是为了维持医疗・基础设施・物流等社会功能



10 说话时戴口罩



避开 3 个密

1. 不通风的密闭空间
- 2 很多人聚集的密集场所
- 3 近距离的谈话，发声的密切近接场所

洗手、

咳嗽礼貌、
换气以及健康管理
也同样重要。