

减少人和人接触的 10 个要点

新型冠状病毒感染症是谁都会有感染的风险，谁都使人感染的风险。

为了保护和你身边人的生命，让我们重新审视一下日常生活吧。

1

视频电话
网上返乡探亲



2

挑选人少的时间
一个人或避免和
太多人到超市购物



3

避免和太多人
慢跑
挑选人少的时间
去公园



4

不急需的购物
网上购物



5

视频聚餐



6

就诊 远距医疗
以远距视频就诊



7

锻炼体力，瑜伽
居家 视频



8

餐饮
外带，
外送



9

居家工作
通勤以维持社会功能、从事
医疗、基础建设及物流工作
的人为主



10

交谈时
戴口罩



避开3密

1. 通风不好的密闭空间
2. 人群聚集的密集场所
3. 近距离谈话等的密切接触场面

洗手・
咳嗽礼节・
通风，健康管理
也很重要