

ニュースなどで知っていると思いますが、「人との接触を8割減らす、10のポイント」が発表されました。修悠館バージョンを作ってみましたので参考にしてください。

人との接触を8割減らす、10のポイント(修悠館バージョン)

1. 親せきや友人などとはオンラインや電話でつながろう。

たまには**自筆の手紙**もいいかも。



2. 買い物は一人、または少人数で、すいている時間に行こう。

レジでは間隔をあけて並びましょう。



3. 家の外で運動する場合は、少人数で、すいた時間・場所を選びましょう。



4. 買い物、贈り物はネットや宅配を利用しましょう。



5. 誕生日や記念日のお祝い(パーティー)は、

オンラインを利用しましょう。



6. 定期的な通院は、病院に電話やオンラインでの診療ができるか確認をしましょう。

7. 動画などを活用して、家の中でからだを動かす工夫を
しましょう。いろいろな動画がありますよ。



8. 食事は自宅で食べよう。昼食はできるだけ自分で作ってみよう。

むずかしければ、スーパーやコンビニ、ファストフード店などの
テイクアウトを利用しましょう。

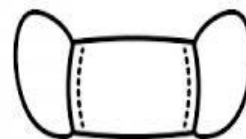


9. 在宅勤務ができない仕事(アルバイト)をしている人は、

マスクをしましょう。マスクがない時でも咳エチケットを守りましょう。

10. 直接、人と話す時はマスクをしましょう。

マスクがない時でも咳エチケットを守りましょう。



★ **そして、こまめな手洗いも忘れずに!**

