



# 人との接触を **8割減らす**、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。  
新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守れるよう、日常生活を見直してみましよう。


**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



**3つの密を**  
**避けましょう**

1. 換気の悪い**密閉空間**
2. 多数が集まる**密集場所**
3. 間近で会話や発声をする**密接場面**

**手洗い・**  
**咳エチケット・**  
**換気や、健康管理**  
も、同様に重要です。

「**新しい生活様式**」を**実践**しましょう！



# 鳥取型「新しい生活様式」を実践！

鳥取県への緊急事態宣言の解除は「終わりに」ではなく、新型コロナウイルスとの闘いの第2章の「始まり」です。気を緩めれば感染拡大を起こしかねません。みんなで鳥取型「新しい生活様式」を定着させ、感染予防や拡大防止に取り組みましょう。

## 一人ひとりできる感染予防対策

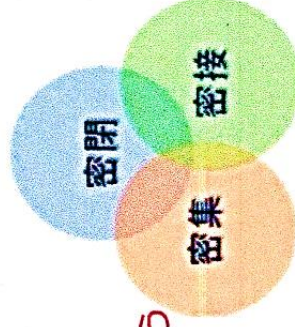
### ◎人と人が約2m離れば、飛沫感染防止で安心！



### ◎三つの「密」を避けましょう

咳エチケットや手洗い、三つの「密」(\*)を避けることに、しっかり取り組みましょう

(\*) 「密閉空間」「密集した場所」「密接した会話」



### ◎みんなで予防に取り組もう

- 当面、不要不急の県境を越える人の往来(特に特定警戒都道府県)や、接待を伴う夜の飲食店への外出は控えましょう
- 全国的なイベント・大規模なイベント(屋内100人超、屋外200人超)等への参加は避けましょう
- 外出は構いません。鳥取県の自然や星空を活かして、屋内だけでなく屋外も楽しみ、県内の観光地、お店等みんな応援していきましょう
- こまめに手洗い  咳エチケットの徹底  こまめに換気
- 発熱、風邪症状など、無理せず自宅療養(最寄りの発熱・帰国者・接触者相談センターにご相談ください)
- 症状がなくても、マスクを着用して会話をするのがエチケット

※発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておきましょう。

## こんな工夫も・・・

### ◎買い物

- ・通販も利用
- ・電子決済の利用
- ・買い物は一人又は少人数ですいた時間に
- ・レジに並ぶときは前後にスペース

### ◎交通機関

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間は避けて

### ◎娯楽、スポーツ等

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・歌や応援は、十分な距離をとって

### ◎食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに

### ◎冠婚葬祭(親族も)

- ・大人数での会食は避けて
- ・体調不良がある場合は参加しない

### ◎職場

- ・テレワークやローテーション勤務、時差出勤
- ・会議はオンライン
- ・鳥取型オフィスシステムの導入



LINE公式アカウント  
鳥取県新型コロナウイルス対策  
バーソナルサポート



鳥取県  
新型コロナウイルス感染症特設サイト



防災トリビィ  
Twitter

人と人が対面する場所は、  
段ボールや透明ビニールカーテンで  
仕切るなどの方法

作成:鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部  
(電話 0857-26-7799、7958)