

物理的距離 のとり方

あなたがヒーローに
なりましょう。
人との物理的距離をとり
#COVID19感染の
連鎖を断ちましょう。
自分も他の人も
守りましょう。



World Health
Organization
Western Pacific Region

#COVID19

感染の連鎖を断ちましょう

#BREAKTHECHAIN

オンライン食事会を
企画しました！

リモートワークしま
した！

家で過ごしま
した！

友達と出かけませ
んでしたよ！

物理的距離 のとり方



参加しようと思っていた友達との集まりやご近所さんとの散歩 – やめておきましょう！人数に関わらず、人が集まると感染のリスクがあります。

集まりを避け、**#COVID19**
感染の連鎖を断ちましょう
(**#BreakTheChain**)

物理的距離 のとり方



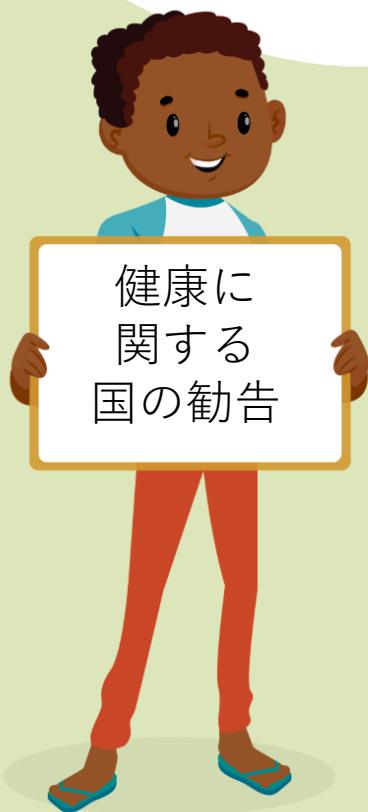
友達とご飯を食べに行ったり、集まったりしたいと思うかもしれませんが、家にいる方が安全で賢い選択です!

#COVID19 の感染連鎖を断つ (#BreakTheChain) ために、人と直接会うような行動は制限しましょう。

物理的距離

のとり方

自宅での隔離や療養は、
#coronavirusの感染拡大の可能性を
抑えるために重要な戦略です。



健康に関する国の勧告
やガイダンスに従い、
#COVID19 感染の連鎖を断ちましょう
(**#BreakTheChain**)



物理的距離 のとり方

お気に入りの映画やゲームを友達と楽しみたいですか？ビデオ通話を使ってオンラインで一緒に楽しみましょう。

物理的に距離をとっている間も、社会的につながることによって、**#COVID19 感染の連鎖を断ちましょう (#BreakTheChain)**。

物理的距離

のとり方

どのような時も身体を積極的に動かすことは大切ですが、今は、自宅での運動が一番です。外での運動が許されている場合も、他の人との距離を少なくとも1mはとり、共有の設備は使用しないようにしましょう。

運動をする時も距離を保つことで、
#COVID19 感染の連鎖を断ちましょう
(#BreakTheChain)。



物理的距離 のとり方

握手やハグは挨拶としてよく
されますが、今はこのように
挨拶を試みましょう：



手を振る



お辞儀
をする



会釈をする

他の人との距離を少なくとも
1mはとって、
**#COVID19 感染の連鎖を断
ちましょう。**

物理的距離 のとり方



食料品の買い出しや薬の受け取りなど、生活の維持に必要な目的で**外出する必要がある時は、安全を心がけましょう**：

- できるだけ外出の回数を減らし、オンラインの利用を考えましょう
- 行き先をできるだけしぼりましょう
- 少なくとも1週間分の買い置きをしましょう – 他の人の分も残しておきましょう
- 他の人との距離を少なくとも1m保ちましょう
- 外出の前後に手を洗いましょう



#COVID19 感染の
連鎖を断つ #BreakTheChain