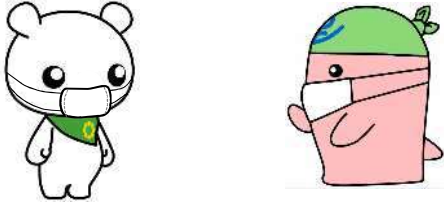


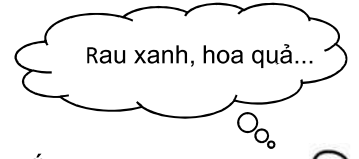
VÍ DỤ THIẾT THỰC MONG BẠN ĐEM RA THỰC HÀNH VÀ VẬN DỤNG VÀO CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

Bạn hãy điều chỉnh lại lối sống, để bảo vệ mạng sống của chính mình và những người thân yêu

Khi nói chuyện  
cố gắng đeo **khẩu trang**  
**Tránh nói chuyện chính diện**



Mua sắm đi một mình và  
**đi vào thời gian vắng hay vào  
lúc ít người**



Mua sắm  
lên kế hoạch sẵn  
**mua xong nhanh**

Sử dụng **mua hàng  
trên mạng**



Đi bộ thể dục  
**vào lúc ít người**

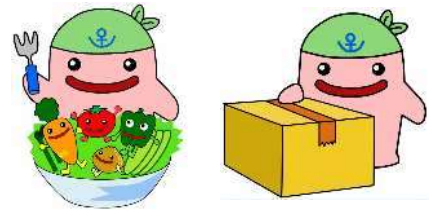


Công viên  
**chọn địa điểm và đi vào thời gian  
vắng người**

Luyện cơ bắp hay yoga  
**sử dụng Video tại nhà**



Đồ ăn uống cũng **mua mang về  
hay giao thức ăn tới nhà**



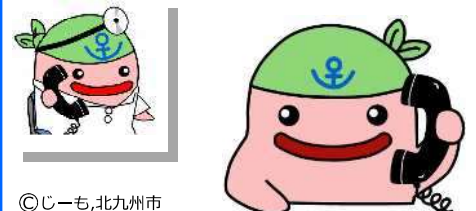
**Món ăn**  
để **từng xuất một,**  
hãy **ngồi hàng ngang**



Công việc  
**telework hoặc đi làm luân  
phiên nên tránh giờ cao điểm**



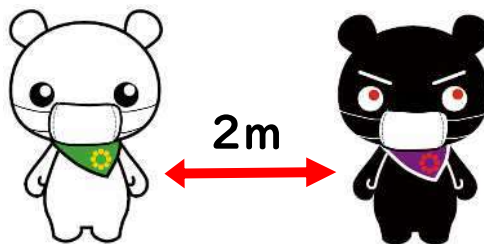
Khi phát sốt...  
**điện thoại tới**  
bác sĩ gia đình



Trong trường hợp phát bệnh **ghi  
nhớ** lại đã gặp những ai, ở đâu



**Đề ý giữ khoảng cách**



©ていたん&ブラックていたん,北九州市

**Rửa tay, thông gió, giữ gìn sức  
khỏe** cũng là điều rất quan trọng



**Trong vòng 30 giây**