

## 1 ひとりひとりが すること

〈 新型(しんがた)コロナウイルスに かからない ために する 3つの こと 〉

### ① ほかの ひと と はなれる

- ・ほかの ひと と 2m(すくなくとも 1m) はなれる
- ・あそびに いく ときは たてもの の 中(なか)では なく 外(そと)に いく
- ・できるだけ 目(め)の 前(まえ)で 話(はな)さない

### ② マスクを つける

- ・外(そと)にでかける とき、たてもの の 中(なか)に いる とき や 話(はな)す ときは ねつ や せきが なくてもマスクを つける

### ③ 手(て)を あらう

- ・いえに かえったら すぐに 手(て) や かお を あらう。すぐに きがえて シャワーを あびる
- ・手(て)を あらう ときは、30 秒(びょう) かけて 水(みず)と せっけんを あらう

#### 【注意(ちゅうい)】

おとしよりや 他(ほか)の びょうき が ある ひとや おなかに 赤(あか)ちゃんが いる ひと などに 会(あ)う ときは 体調(たいちょう)に 気(き)を つけて ください

## ● どこかに いく ときに 気(き)をつけること

- ・新型(しんがた)コロナウイルスに なっている ひとが 多(おおい) ところに いる ひと、他(ほか)の と ころに いかない。
- ・新型(しんがた)コロナウイルスに なっている ひとが 多(おおい) ところに いかない
- ・とおくに 住(す)んで いる 家族(かぞく)に 会(あ)いに いく ことや 旅行(りょこう)は ひかえめに する。
- ・仕事(しごと)で とおくに いく ときは どうしても ひつような とき だけに する
- ・新型(しんがた)コロナウイルスに かかった ときのため、だれと どこで 会(あ)ったか を メモに する
- ・自分(じぶん)が 住(す)んで いる ところや、これから いく ところの 新型(しんがた)コロナウイルスの 情報(じょうほう)を しらべる

## 2 毎日(まいにち)の 生活(せいかつ)の 仕方(しかた)

- ・手(て)を あらう 回数(かいすう)や アルコールで手(て)を きれいに する 回数(かいすう)を 増(ふ)やす
- ・せきを する とき まわりに 気(き)を つける
- ・こまめに へやの 空気(くうき)を 入(い)れ かえる
- ・他(ほか)の ひとと はなれる
- ・次(つぎ)の 3つの ことが いっしょに 起(お)きるところには いかない

### ① へやの 空気(くうき)が 入(い)れ かわらない

### ② ひとが たくさん いる

### ③ 近(ちか)くで 話(はなし)をする

- ・毎日(まいにち) 朝(あさ)に 熱(ねつ)を はかる
- ・熱(ねつ)が ある とき、かぜを ひいて いる ときは いえで 休(やす)む

### 3 なにかをするときに気(き)をつけること

#### ○ 買い物(かいもの)するとき

- ・インターネットショッピングも つかう
- ・1人(ひとり) または 2人(ふたり)で ひとが 少(すく)ない 時間(じかん)に いく
- ・キャッシュレス で 支払(しはらい)をする
- ・計画(けいかく)して はやく 買い物(かいもの)をする
- ・売(う)って ある ものに できる だけ さわらない
- ・レジで 並(なら)ぶ ときは 前(まえ)と はなれて 並(なら)ぶ

#### ○ あそぶ とき、スポーツをするとき

- ・公園(こうえん)は ひとが 少(すく)ない 時間(じかん)、場所(ばしょ)に する
- ・トレーニングや ヨガは いえ で 動画(どうが)を みて する
- ・ジョギングは 1人(ひとり) または 2人(ふたり)でする
- ・他(ほか)の ひとと すれ違(ちが)う ときは はなれる
- ・予約(よやく)できる ときは 予約(よやく)する
- ・せまい へやに 長(なが)く いない
- ・歌(うた)や おうえんは はなれて する か インターネットを つかう

#### ○ でんしゃ や バス などに のるとき

- ・できるだけ 話(はな)さない
- ・ひとが 多(おおい) 時間(じかん)に のらない
- ・できるだけ 歩(ある)いたり、じてんしゃを つかう

#### ○ ごはんをたべるとき

- ・お店(みせ)の ごはんを たべる ときは もちかえりや はいたつを つかう
- ・お店(みせ)の 外(そと)で たべる
- ・料理(りょうり)を おおきい お皿(さら)に のせないで、それぞれの お皿(さら)に のせる
- ・ひとの 目(め)の 前(まえ)で たべない。横(よこ)に 並(なら)んで たべる
- ・ごはんを たべる ときは できるだけ 他(ほか)の ひと と話(はな)さない
- ・おなじ コップを みんなで つかわない

#### ○ 結婚式(けっこんしき)や お葬式(そうしき)など

- ・たくさん のひとで いっしょに ごはんを たべない
- ・熱(ねつ)がある とき、かぜを ひいて いる とき は いかない

### 4 仕事(しごと)をするとき

- ・自分(じぶん)の いえで 仕事(しごと)をする
- ・順番(じゅんばん)に 会社(かいしゃ)に いく ひとを 決(き)めて、会社(かいしゃ)に いく ひとを 少(すく)なく する

- ・仕事(しごと)をはじめる時間(じかん)と帰(かえ)る時間(じかん)をべつべつにする
- ・仕事(しごと)をする場所(ばしょ)では他(ほか)のひととはなれる
- ・会議(かいぎ)はインターネットをつかう
- ・名刺(めいし)はつかわないで、後(あと)でインターネットで連絡(れんらく)する
- ・他(ほか)のひとと話(はなし)をするときは空気(くうき)を入(い)れかえてマスクをする

### 【会(あ)うひとをいつもより80%へらす10のこと】

いま、あなたが病気(びょうき)になるかもしれない、他(ほか)のひとにうつすかもしれないあぶないときです。

あなたやまわりのひとの命(いのち)を守(まも)るために、いつもの生活(せいかつ)を変(か)えてください。

- ①とおくの家族(かぞく)に会(あ)いにいかない。インターネットのテレビ電話(でんわ)で話(はな)す
- ②スーパーマーケットは1人(ひとり)か2人(ふたり)で、ひとが少(すく)くない時間(じかん)に行く
- ③ジョギングは1人(ひとり)か2人(ふたり)で、ひとが少(すく)くない時間(じかん)にする
- ④急(いそ)ぎではない買い物(かいもの)は、インターネットでする
- ⑤パーティーは、インターネットのテレビ電話(でんわ)でする
- ⑥病院(びょういん)はインターネットのテレビ電話(でんわ)でみてもらう
- ⑦トレーニングは動画(どうが)をみて、いえでする
- ⑧食べ物(たべもの)や飲み物(のみもの)は買(か)ってかえるか、いえにとどけてもらう
- ⑨仕事(しごと)はいえでする
- ⑩他(ほか)のひとと話(はなし)をするときはマスクをつける

### ●次(つぎ)の3つのことがいっしょに起(お)きないようにする

- ①へやの空気(くうき)が入(い)れかわらない
- ②ひとがたくさんいる
- ③近(ちか)くで話(はなし)をする

### ●次(つぎ)のことも大事(だいじ)です

- ・手(て)をあらうこと
- ・せきやくしゃみをするときマスクやティッシュ、ハンカチ、そでやひじの内側(うちがわ)をつかって口(くち)や鼻(はな)をおさえること
- ・体(からだ)の調子(ちょうし)が悪(わる)くならないように気(き)をつけること