

Vie quotidienne et nouveaux comportements

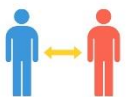
Voici le résumé de “Vie quotidienne et nouveaux comportements” publié par le gouvernement.

Ce résumé signale les points auxquels il faut prêter attention dans la vie quotidienne afin d'éviter la propagation de la maladie engendrée par le nouveau coronavirus.

Référez-vous au texte afin de ne pas contracter la maladie ou de ne pas la transmettre.

(*Le contenu est susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution de la situation.)

(1) Points importants pour éviter la contagion



1. Se tenir à distance des autres.
(s'éloigner de 2 mètres !)



2. Porter un masque.

(même sans être malade !)



*Retirer son masque lorsqu'il fait très chaud pour éviter l'hyperthermie. (Dehors, lorsque vous êtes éloigné des autres)



3. Se laver immédiatement les mains et le visage en rentrant à la maison. (Se laver les mains pendant environ 30 secondes avec du savon)



4. Respecter les bonnes manières lorsque l'on tousse.

*Bonnes manières à respecter lorsqu'on tousse: Au moment de tousser ou d'éternuer, se couvrir la bouche et le nez à l'aide du masque, d'un mouchoir en tissu ou d'un mouchoir en papier ou dans la manche de son vêtement.



5. Aérer la pièce.

*Aérer de temps en temps la pièce même si elle est climatisée.



6. Ne pas se rendre dans les endroits remplissant à la fois les 3 conditions suivantes.

- ✧ Les endroits où il y a beaucoup de monde.
- ✧ Les endroits où la distance entre les gens est insuffisante.
- ✧ Les endroits que l'on ne peut pas ventiler.

(2) Points importants à respecter lors des sorties

- ✧ Ne pas sortir si on se sent malade.
- ✧ Ne pas se déplacer sur de longues distances lorsque la maladie due au nouveau coronavirus sévit dans la région où l'on habite.
- ✧ Ne pas se rendre dans les régions où sévit la maladie due au nouveau coronavirus.
- ✧ Noter le nom des personnes rencontrées et des lieux où on les a rencontrées. (pour comprendre les raisons en cas de contagion)
- ✧ Utiliser l'application "COCOA" (Appli pour le repérage des contacts à risque). (Elle permet de savoir si vous vous êtes approché d'une personne contaminée par le nouveau coronavirus.)

(3) Que faire dans les situations suivantes ?



Lorsqu'on fait les courses

- ✧ Aller au magasin seul ou avec une seule autre personne. Choisir l'heure où il n'y a pas d'affluence.
- ✧ Ne pas utiliser d'argent liquide mais un moyen de paiement électronique.
- ✧ Fixer sa liste d'achats avant de se rendre au magasin. Rentrer tout de suite à la maison après avoir effectué les achats.
- ✧ Eviter de toucher les produits en vente.
- ✧ A la caisse, se tenir à distance de la personne qui est devant soi.
- ✧ Recourir aussi aux achats sur internet.



Lorsqu'on s'amuse ou qu'on fait du sport

- ✧ Se rendre au parc aux heures creuses. Utiliser les zones où il y a peu de monde.
- ✧ Faire du jogging seul ou à deux.
- ✧ S'éloigner de la personne auprès de laquelle on passe.
- ✧ Faire une réservation avant d'aller au restaurant.
- ✧ Ne pas rester longtemps dans une pièce exigüe.
- ✧ Faire du sport à la maison en regardant une vidéo.
- ✧ S'éloigner des gens lorsqu'on chante ou qu'on est supporter.

(Regarder par exemple les concerts ou les compétitions sportives en ligne.)



Lorsqu'on prend le train ou le bus

- ✧ Eviter de parler aux gens.
- ✧ Eviter les heures d'affluence.



Lorsqu'on mange

- ✧ **Rapporter chez soi les plats achetés ou se les faire livrer à domicile.**
- ✧ **Utiliser chacun une assiette.**
- ✧ **Ne pas s'asseoir en face d'une personne mais à côté.**
- ✧ **Eviter de parler aux gens.**
- ✧ **Ne pas partager le même verre avec quelqu'un.**



Travail

- ✧ **Opter pour le télétravail. Réduire les effectifs de la société.**
- ✧ **Changer l'heure où l'on commence et où l'on finit le travail. (Pour éviter que les trains soient bondés.)**
- ✧ **Au bureau, respecter la distanciation sociale.**
- ✧ **Organiser les conférences en ligne.**
- ✧ **Si la conférence a lieu sur place en présence des gens, porter un masque et aérer la salle.**

Sources

Exemples pratiques illustrant la “Vie quotidienne et les nouveaux styles de vie” (Ministère de la santé et du travail, en japonais)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>

“Vie quotidienne et nouveaux comportements” (Ministère de la justice, en japonais facile)

<http://www.moj.go.jp/content/001319945.pdf>

「イラスト AC」より「ぶらお」さん

<https://bit.ly/33tvjdt>