

새로운 생활 방식

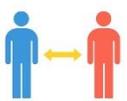
국가가 발표 한 「새로운 생활 방식」을 정리했습니다.

신종 코로나 바이러스의 질병이 퍼지지 않도록하기 위해서는 생활 속에서 무엇을 조심하면 좋을지가, 써 있습니다.

병에 걸리지 않도록 / 옮기지 않도록 참고하여주십시오.

(※앞으로의 상황에 따라서는、내용이 변경 될 수 있을지도 모릅니다。)

(1) 감염을 방지하기 위해서 중요한점



1. 타인과 떨어져 사회적거리를 유지한다.

(2 미터 떨어질 것)



2. 마스크를 착용한다. (병이아니어도 착용한다 !)



※더울 때는、열사병에 걸리지 않도록 마스크를 벗는다. (밖에서 타인과 떨어져 있을 때)



3. 집에 돌아 가면 곧바로 손과 얼굴을 씻는다
(손은, 비누칠을 한 후 30 초정도 씻는다)



4. 기침 에티켓을 지킨다.
※기침 에티켓 : 기침이나 재채기를 할 때는, 마스크나
손수건 · 티슈, 옷 소매로 입과 코를 가린다.



5. 자주 환기를 한다.
※에어컨을 켜고 있을 때도, 가끔 환기한다.



6. 다음의 3 가지가 동시에 발생하는 곳에는 가지 않는다.

- ✧ 사람이 많은 곳.
- ✧ 사람들과의 거리가 가까운 곳.
- ✧ 환기를 할 수 없는 곳.

(2) 외출시 주의 할 점

- ✧ 몸 상태가 나쁠 때는 나가지 않는다
- ✧ 자기가 사는 지역에서、신종코로나 바이러스의 감염이 퍼져나갔을 경우에는、멀리 가지 않는다。
- ✧ 신종코로나 바이러스의 감염이 퍼져있는 지역에는 가지 않는다。
- ✧ 누구와、어디서 만났는지、메모한다。
(감염되었을경우에、원인을 알기위함)
- ✧ 「접촉확인 앱 (COCOA) 」을 사용한다。 (신종코로나 바이러스의 병에 걸린사람과、근처에 있었는지 여부가、알 수 있습니다。)

(3) 이럴 땐, 어떻게?



쇼핑을 할 때

- ✧ 1명 내지 2명에서 가게에 간다。 사람이 적은 시간에 간다。
- ✧ 현금이 아닌、전자화폐를 사용한다。
- ✧ 가게에 가기 전에 쇼핑품목을 정한다。 구입한 후 곧바로 귀가한다。
- ✧ 판매대에 있는 물건은 될 수 있는한 만지지 않는다。
- ✧ 계산대서 줄 설 경우、앞에 있는 사람으로부터 떨어져 있다。
- ✧ 인터넷 쇼핑도 이용한다。



놀 때, 스포츠를 할 때

- ✧ 사람이 적은 시간에 공원에 간다. 사람이 적은 장소를 이용한다.
- ✧ 1명 내지 2명에서 조깅을 한다.
- ✧ 다른사람의 옆을 지나갈때는, 상대방부터 떨어진다.
- ✧ 레스토랑에 갈 경우에는, 예약을 한다.
- ✧ 장시간, 좁은 방에 있지 않는다.
- ✧ 동영상을 보면서 집에서 운동한다.
- ✧ 노래부를때나 응원을 할 경우에는, 사람들과 떨어진다.
(온라인의 콘서트나, 스포츠관전을 이용한다.)



전철이나 버스를 탑승할 때

- ✧ 될 수 있는한 사람과 말하지 않는다.
- ✧ 사람이 많은 시간대에 타지 않는다.



밥을 먹을 때

- ◇ 테이크 아웃 및, 배달 (밥을 집으로 배달시켜 먹는다)를 이용한다.
- ◇ 한사람 한사람씩 접시를 사용한다
- ◇ 사람과 마주보지 말고, 옆으로 나란히 앉는다.
- ◇ 될 수 있는한 사람과 말하지 않는다.
- ◇ 같은 컵을 다같이 사용하지 않는다.



일

- ◇ 재택 일을 한다. 회사에 있는 사람을 줄인다.
- ◇ 회사에 가는 시간, 귀가하는 시간을 변경한다. (만원전철을 피하기 위함)
- ◇ 회사에서는, 다른 사람과의 사회적 거리를 유지한다.
- ◇ 회의는 온라인으로 한다.
- ◇ 사람과 만나서 회의를 할 때는 마스크를 착용한다. 환기한다.

참고 ・ 출전

「새로운 생활양식」의 실천예 (후생노동성 ・ 일본어)

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

「새로운 생활 방식」 (법무성 ・ 쉬운 일본어)

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

「イラストAC」より「ぶらお」さん

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