

Как вести новый образ жизни во время пандемии COVID-19?

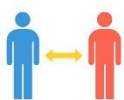
Мы предоставляем Вам информацию из инструкции правительства Японии по новому образу жизни во время пандемии COVID-19.

Здесь приведены рекомендации о том, на что нужно обращать внимание в повседневной жизни, чтобы превратить распространение этого вируса.

Мы будем рады, если вы будете соблюдать эти советы, чтобы не заболеть самим и не распространять инфекцию.

(*В зависимости от будущей ситуации рекомендации могут быть изменены.)

(1) Что нужно делать, чтобы не заразиться



1. Соблюдать расстояние между людьми - минимум 2 метра!



2. Носить маску, даже если когда вы не болеете!



*При жаре ее можно снимать, чтобы не получить тепловой удар (но не забывайте соблюдать дистанцию).



3. Мыть руки и лицо сразу после прихода домой.

(Рекомендуется тщательно мыть руки мылом в течение 30 секунд.)



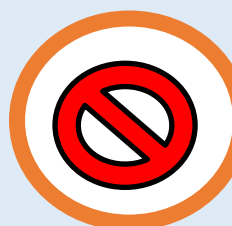
4. Соблюдать правила поведения при кашле и чихании:

прикрывать рот и нос маской, салфетками либо сгибом локтя (рукав).



5. Часто проветривать помещение.

*Если в комнате работает кондиционер, ее также нужно иногда проветривать.



6. Не подходить к тем местам, которые сочетают три признака:

- ✧ много людей,
- ✧ невозможно соблюдать необходимую дистанцию,
- ✧ невозможно проветрить помещение

(2) При выходе из дома важно обращать внимание на следующие моменты

- ✧ Если вы себя плохо чувствуете, оставайтесь дома.
- ✧ Если вы живете в районе, где много инфицированных COVID-19, не выезжайте на дальние расстояния.
- ✧ Не посещайте регионы, где распространён вирус COVID-19.
- ✧ После встречи с людьми записывайте, когда и с кем вы встречались, чтобы выявить контакт с носителем вируса в случае заражения.
- ✧ Пользуйтесь приложением по подтверждению контактов с инфицированными COVID-19 «COCOA» (с его помощью можно узнать о контакте с заразившимися).

(3) Что рекомендуется в следующих случаях?



При покупках

- ✧ Ходить в магазин поодиночке или вдвоём. Закупаться в то время, когда в магазинах мало людей.
- ✧ Оплачивать товары электронными деньгами, а не наличными.
- ✧ Заранее составить список покупок, а после оплаты сразу отправиться домой.
- ✧ Как можно меньше трогать руками товары.
- ✧ Стоять в очереди перед кассой, соблюдая дистанцию.
- ✧ Делать покупки в интернет-магазинах.



На отдыхе и при занятиях спортом

- ✧ Не посещать людные парки. Играть или гулять в местах, где мало людей.
- ✧ Бегать трусцой в одиночку или вдвоём.
- ✧ Держать дистанцию с прохожими.
- ✧ Заранее заказывать место при походе в ресторан.
- ✧ Не находиться долго в тесном помещении.
- ✧ Заниматься фитнесом и пр. дома, смотря видео.
- ✧ Когда вы поете или смотрите спортивные мероприятия в компании, не забывайте о дистанции. (Также рекомендуется смотреть концерты и соревнования онлайн.)



В общественном транспорте (автобус, электричка и пр.)

- ✧ Стараться разговаривать с другими как можно меньше.
- ✧ Не ездить в часы пик.



При приёме пищи

- ✧ Пользоваться доставкой еды на дом или брать ее с собой, а не есть в ресторанах.
- ✧ Использовать не общие тарелки, а отдельные блюда для каждого.
- ✧ Сидеть за столом рядом с другими, а не лицом к лицу.
- ✧ Стараться разговаривать как можно меньше.
- ✧ Не пить из общего стакана в компании, а наливать воду и пр. в отдельные стаканы.



На работе

- ✧ Работать удаленно. Уменьшить количество персонала, который находится в офисе.
- ✧ Ездить в офис не в часы пик, чтобы избежать нахождения в переполненном вагоне общественного транспорта.
- ✧ В офисе находиться на расстоянии от других сотрудников.
- ✧ Вести рабочие совещания в онлайн режиме.
- ✧ Носить маску на собраниях в офисе.
- ✧ Периодически проветривать помещение.

Источники информации:

«Примеры нового образа жизни во время коронавирусной пандемии» (По материалам Министерства здравоохранения, труда и благосостояния Японии, которые написаны на японском языке)

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

«Рекомендации по ведению нового образа жизни» (По материалам Министерства юстиции, которые написаны на простом японском языке.)

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

「イラストAC」より「ぶらお」さん

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