

あたら

せいかつ

しかた

新しい生活の仕方

くに はっぴょう あたら せいかつ しかた
国が発表した「新しい生活の仕方」をまとめました。

しんがた びょうき ひろ せいかつ なか
新型コロナウイルスの病気が広まらないようにするために生活の中
き か
でどんなことに気をつけたらいいか、書いてあります。

びょうき さんこう
病気にならないように／うつさないように参考にしてください。

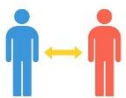
こんご じょうきよう ないよう か
(※今後の状況によっては、内容が変わることがあるかもしれません。)

かんせん

ふせ

たいせつ

① 感染を防ぐために大切なこと



ほか ひと はな はな
1)他の人と離れる。(2メートル離れる！)



びょうき
2)マスクをつける。(病気じゃなくてもつける！)



あつ ねっちゅうしょう
※暑いときは、熱中症にならないようにマス
くをとる。(外で人と離れている時)



3) 家に帰ったらすぐに手と顔を洗う(手は、せっけんをつけて
30秒ぐらい洗う)



4) 咳エチケットを守る。

咳エチケット: 咳やくしゃみをするときは、マスクやハン
カチ・ティッシュ、服の袖で口と鼻を覆う。



5) よく換気する。(空気を入れ替える)

エアコンをつけている時も、たまに換気する。



6) 次の3つのことが同時に起こる場所には行かない。

◇ 人がたくさんいる。

◇ 人との距離が近い。

◇ 換気することができない。

②でかける ときに 気を つける こと

- ◇ 体からだの 具合ぐあいが 悪いわる ときは 出でかけない
- ◇ 自分じぶんが 住すむ 地域ちいきで、新しん型がたコこロろナなウうイいルるスすの 病び気きが ひろがひろつつてていいる ときは、遠とおくへ 行いかない。
- ◇ 新しん型がたコこロろナなウうイいルるスすの 病び気きが ひろがひろつつてていいる 地域ちいきへ 行いかない。
- ◇ だれと、どこで 会あつたか、メモする。(感かん染せん した ときに、原げん因いんを 知しる ため)
- ◇ 「接せつ触しょく確かく認にん アプリ(COCOA)」を 使つかう。(新しん型がたコこロろナなウうイいルるスすの 病び気きに なった 人ひとと、近ちかくに いたか どうか、わかります。)

③こんなとき、どうする？



か 買かい 物ものを する とき

- ◇ 1人ひとりか 2人ふたりで お店みせへ 行いく。人ひとが 少すくない 時じ間かんに 行いく。
- ◇ 現げん金きん ではなく、電でん子しマまネねーを 使つかう。
- ◇ お店みせに 行いく 前まえに 買かう 物ものを 決きめる。買かつたら すぐ 帰かえる。
- ◇ 売うり 物ものを できる だけ さわらない。
- ◇ レジれじに 並ならぶ ときは、前まえの 人ひとと 離はなれる。
- ◇ インターネットでの 買かい 物ものも 利り用ようする。



遊ぶとき、スポーツをするとき

ひと すく じかん こうえん い ひと すく ばしょ つか
 ◇ 人が少ない時間に公園へ行く。人が少ない場所を使う。

ひとり ふたり
 ◇ 1人か2人でジョギングする。

ほか ひと よこ とお あいて はな
 ◇ 他の人の横を通るときは、相手から離れる。

い よやく
 ◇ レストランなどへ行くときは、予約をする。

なが じかん せま へ や
 ◇ 長い時間、狭い部屋にいない。

どうが み いえ うんどう
 ◇ 動画を見て家で運動する。

うた おうえん ひと はな
 ◇ 歌うときや応援をするときは、人と離れる。

かんせん りよう
 (オンラインのコンサートや、スポーツ観戦も利用する。)



電車やバスに乗るとき

ひと はな
 ◇ できるだけ人と話さない。

ひと おお じかん の
 ◇ 人が多い時間に乗らない。



ごはんを^た食べる とき

- ◇ 持ち^も 帰り^{かえ}や、デリバリー(ご飯^{はん}を 家^{いえ}に 届^{とど}けてもらう)を 使^{つか}う。
- ◇ ひとり ひとつずつ お皿^{さら}を 使^{つか}う。
- ◇ 人^{ひと}と 向^むき 合^あわないで、横^{よこ}に 並^{なら}んで 座^{すわ}る。
- ◇ できるだけ 人^{ひと}と 話^{はな}さない。
- ◇ 同じ^{おな} コップを みんなで 使^{つか}わない。



しごと 仕事

- ◇ テレワークを する。会社^{かいしゃ}に いる 人^{ひと}を 減^へらす。
- ◇ 会社^{かいしゃ}へ 行^いく 時^じ間^{かん}、帰^{かえ}る 時^じ間^{かん}を 変^かえる。(満員電車^{まんいんでんしゃ}を 避^さけるため)
- ◇ 会社^{かいしゃ}では、他^{ほか}の 人^{ひと}と 距^き離^りを とる。
- ◇ 会^{かい}議^ぎは オンラインで する。
- ◇ 人^{ひと}と 会^あって 会^{かい}議^ぎを する ときは マスクを つける。換^{かん}気^きする。

参考・出典

「新しい生活様式」の実践例(厚生労働省・日本語)

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

「新しい生活の仕方」(法務省・やさしい日本語)

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

「イラスト AC」より「ぶらお」さん

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