

「^{あた}新^{しい}生活^の仕方[」] (^{あた}新^{しい}コロナウイルス^の病^気になら^{ない}ため^の生活^の仕方)

(1) ひとりひとりが取り組むこと

○ 必ずする3つのこと

① 他^の人^と離^{れる}。

・ 他^の人^と、できるだけ2m (少^くなくとも1m) 離^{れる}。

・ 人^と話^すときは、できるだけ向^き合^わない。

② マスクを^つける。

・ 人^と話^すときや、2m (少^くなくとも1m) 離^{れる}ことができないときは、

熱^やせき^がなくともマスクを^つける。

・ 暑^いときは、熱^中症^に気^を付^ける。

③ 手^を洗^う。

・ 家^に帰^ったら すぐ^に手^や顔^を洗^う。 できるだけすぐ^に着^替える。シャワー

を^あび^る。

・ 手^を洗^うときは30 秒^くらい水^とせ^っけ^んでよく洗^う。

(手^や指^を消^毒する^ため^の薬^を使^ってもいい^です。)

※お年寄^り、他^の病^気がある^人 (糖^尿病^の人[、]心^臓に病^気がある^人、肺

に病^気がある^人、透^析を^あげ^ている^人、がん^など^の薬^を飲^んで^いる^人)、お腹^に赤^ちゃん^がい^る人^などに^あい^った^らは、も^っと^体調^に気^を付^けて^くだ^さい。

○どこかに行くときに気を付けること

- ^{あた}新 ^{しい}コロナウイルスの ^び病^きになっている人が ^ひ多^いところにいる人は、
^ほ他^かのところに行かない。
- ^{あた}新 ^{しい}コロナウイルスの病^きになっている人が ^ひ多^いところに ^い行かない。
- ^{あた}新 ^{しい}コロナウイルスの病^きに ^なったときのために、^だ誰^れとどこで ^あ会^ったかを ^わ忘^れないように ^か書^く。「^せ接^し触^く確^か認^{にん}アプリ (COCOA)」(^{あた}新 ^{しい}コロナ
ウイルスの病^きに ^なった人^と ^お同^じところに ^いたことを ^お教^えてくれる アプ
リ) を ^{つか}使^う。

Google Play :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.mhlw.covid19radar>



App Store :

<https://apps.apple.com/jp/app/id1516764458>



自分の住んでいるところや、行くところの新しいコロナウイルスの情報を調べる。

(2) 毎日の生活の仕方

- 手を洗う回数や アルコールなどで手をきれいする回数を増やす。
- せきエチケットを守る。
- 部屋の空気を入れ替える回数を増やす。クーラー（エアコン）を使って、部屋の気温を 28℃より低くする。
- 他の人と離れる。
- 次の3つのことが一緒に起きるところには行かない。
 - ① 部屋の空気が入れ替わらない。
 - ② 人がたくさんいる。
 - ③ 近くで話をする。
- 健康に気を付けて、自分に合った食事や運動をする。
- 毎日朝に熱をはかる。熱が出たり、かぜをひいたりしたときは自分の家で休む。

(3) なにかをするときに気を付けること

○買い物をするとき

か 買^い物^{もの}は インターネットもつか^{つか}う。

- お店^{みせ}に行く^いときは、1人^{ひとり} か2人^{ふたり} で、人^{ひと}が少^{すく}ない 時間^{じかん}に行く^い。
- 電話携^{けいたい}帯^{でんわ}で お金^{かね}を払^{はら}う。
- お店^{みせ}に行く^い前^{まえ}に 買^かうもの^{もの}を 決^きめて 買^かったら すぐ^{かえ}帰^{かえ}る。
- お店^{みせ}に売^うっているもの^{もの}を でき^{でき}るだけ^{だけ}さわ^{さわ}らない。
- レジ^{レジ}に 並^{なら}ぶときは、前^{まえ}の人^{ひと}と 離^{はな}れて 並^{なら}ぶ。

○あそ 遊^{あそ}ぶとき、ス^スポ^ポーツな^などを^をす^するとき

- 公^{こう}園^{えん}は、人^{ひと}が少^{すく}ない 時間^{じかん}に行^いって、人^{ひと}が少^{すく}ない 場^ば所^{しょ}をつか^{つか}う。
- トレ^とーニ^にング^{ング}は、動^{どう}画^がを^をみ^みて 家^{いえ}です^する。
- ジョ^じギ^ぎング^{ング}は 1人^{ひとり} か 2人^{ふたり} です^する。
- 他^{ほか}の人^{ひと}と すれ違^{ちが}うときは、離^{はな}れる。
- 予^よ約^{やく}できるときは 予^よ約^{やく}を^をす^する。
- 狭^{せま}い部^へ屋^やに 長^{なが}い 時^じ間^{かん}い^いない。
- 歌^{うた}うとき^{とき}や 応^{おう}援^{えん}を^をするときは、離^{はな}れて^{して}す^するか、イン^{イン}ター^{ター}ネ^ネット^とをつか^{つか}う。

○でんしゃ 電^{でん}車^{しゃ}やバ^バスな^などに^に乗^のるとき

- でき^{でき}るだけ^{だけ} 話^{はな}さ^さない。

- ・ 人が多い時間に 乗らない。

できるだけ 歩いたり 自転車を使う。

○ごはんを食べるとき

- ・ お店のごはんを食べるときは、持ち帰りや配達も使う。
- ・ できるだけ 店の外で 食べる。
- ・ 料理は、みんなの分を 同じお皿に のせないで、一人一人 分けて お皿に のせる。
- ・ 座るときは 向かい合わないで、横に並んで座る。
- ・ ごはんを食べるときは できるだけ 人と話さない。
- ・ 人のコップに 飲み物を入れない。同じコップを みんなで 使わない。

○たくさんの人が 集まる ところに行くとき

- ・ 「接触確認 アプリ (COCOA)」を使う。
- ・ 熱が出たり、かぜをひいたりしているときには 行かない。

(4) 仕事をするとき

- ・ 自分の家で仕事をする。順番 に会社に行く人を決めて、会社に行く人を少なくする。
- ・ 仕事を始める時間と 帰る時間を 別々にする。

- 仕事をする場所では 他^{ほか}の人^{ひと}と 離^{はな}れる。
- 会^{かい}議^ぎをするときは インターネットを^{つか}う。
- 他^{ほか}の人^{ひと}と^あって 話^{はなし}をするときは、 部^へ屋^やの空^く気^うを^いれ替^かえて マスクを^つけ
る。