

あおもりけんみん

青森県民のみなさんへ

そと で 外に出るときには、マスクを かならず 必ずつけて、他 ほか の人 ひと とは できるだけ できるだけ はな 離れて 離れて 行動し、
すべての 場面 ばめん で、「3つの 3つの 密 みつ」（密閉 みっぺい ・密集 みっしゅう ・密接 みっせつ）の ところ ところ には 行 行 かないで 行 行 ないで ください。
い。

みなさん ひとりひとりが、つぎの 新たな 新たな 生活 せいかつようしき 様式 様式 を 行 行 えば、新 新 型 しょうがた コロナウ
イルス (COVID-19) に かか か らないように する する ことができます。

その こと ことは 自 自 分 ぶん だけではなく、大 大 事 じ 家族 けぞく や 友 友 人 じん たちの 命 いのち を 守 守 る こと に つ
な なが ります。

あたら せいかつ しかた 「新しい生活の仕方」

あたら びょうき せいかつ しかた (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 とく とく 取り組むこと

かなら
○ 必 必 ず ず する 3つのこと

ほか ひと はな
① 他 他 の人 ひと と 離 離 れる。

ほか ひと はな
・ 他 他 の人 ひと と、 可 可 能 能 だけ 2m (少 少 なくとも 1m) 離 離 れる。

あそ たてもの なか そと いく
・ 遊 遊 ぶときは、 建 建 物 ぶつ の中 ちゅう ではなく 外 がい に行く。

ひと はな む あ
・ 人 ひと と話 話 すときは、 可 可 能 能 だけ 向 向 き合 合 わない。

② マスクを つける。

そと で たてもの なか ひと はなす ねつ
・ 外 外 に 出 出 かけるとき、 建 建 物 ぶつ の中 ちゅう にいるときや 人 ひと と話 話 すときは、 熱 ねつ や せきが なく なくて
も マスクを つける。

て あらう
③ 手 手 を 洗 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。シャワーを浴びる。

• 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、透析を受けている人、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 会うときは、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

• 新しいコロナウイルスの病気になっている人が 多いところにいる人は

他のところに 行かない。

• 新しいコロナウイルスの病気になっている人が 多いところに 行かない。

• 遠くに住んでいる家族に 会いに行ったり、旅行に行く 回数を減らす。

• 仕事で 遠くに行くときは どうしても必要 なときだけにする。

• 新しいコロナウイルスの病気になった ときのために、誰とどこで会ったかを 忘れな

いように 書く。

• 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 手をきれいに する回数を 増やす

• せきエチケットを 守る。

- 部屋へやの空気くうきを 入れ替いえる回数かいすうを 増ふやす。
- 他ほかの人ひとと 離はなれる。
- 次の3つつぎのことが 一いっしょ緒おに起おきるところには 行いかない。
 - ① 部屋へやの空気くうきが 入いれ替かわらない。
 - ② 人ひとが たくさんいる。
 - ③ 近ちかくで 話はなをする。
- 毎日朝まいにちあさに 熱ねつをはかる。 熱ねつが 出でたり、 咳せきをひいたりしたときは 自じぶん分の家いえで 休やすむ。

(3) なにかをするときに 気きを付つけること

○ 買かい物ものをするとき

- 買かい物ものは インターネットも使つかう。
- お店みせに行くときは、 1人ひとりか 2人ふたりで、 人すくが少じかんない 時い間かんに行く。
- 携けい帯たい電話でんわで お金かねを払はらう。
- お店みせに行く前まえに 買かう物ものを 決きめて 買かったら すぐ帰かえる。
- お店みせに売うっている物ものを できるだけさわらない。
- レジらに 並ならぶときは、 前まえの人ひとと 離はなれて 並ならぶ。

○ 遊あそぶとき、スすポぽーツなどをするとき

- 公こう園えんは、 人じかんが少すくない時い間かんに行いって、 人ばしょが少すくない場つか所じを使う。
- トレーニングは、 動どう画がを 見みて 家いえでする。

- ジョギングは ^{ひとり} 1人か ^{ふたり} 2人です。
- 他の人と ^{ちが} すれ違うときは、 ^{はな} 離れる。
- ^{よやく} 予約できるときは ^{よやく} 予約をする。
- ^{せま} 狭い部屋に ^{なが} 長い時間 ^{じかん} いない。
- ^{うた} 歌うときや ^{おうえん} 応援をするときは、 ^{はな} 離れてするか、 ^{つか} インターネットを使う。

○電車やバスなどに乗るとき

- できるだけ ^{はな} 話さない。
- 人が ^{おお} 多い時間 ^{じかん} に ^の 乗らない。
- できるだけ ^{ある} 歩いたり ^{じてんしゃ} 自転車 ^{つかう} を使う。

○ごはんを食べるとき

- ^{みせ} お店のごはんを食べるときは、 ^も 持ち帰りや ^{がえ} ^{はいたつ} 配達 ^{つか} も使う。
- できるだけ ^{みせ} 店の外 ^{そと} で ^た 食べる。
- ^{りょうり} 料理は、 ^{みんな} みんなの分 ^{ぶん} を ^{おな} 同じお皿 ^{ざら} に ^の のせないで、 ^{ひとりひとり} 一人一人 ^{さら} 分けて お皿 ^{さら} にのせる。
- ^{すわ} 座るときは ^む 向かい ^あ 合わないで、 ^{よこ} 横 ^{なら} に ^{すわ} 並んで座る。
- ^た ごはんを食べるときは ^{ひと} できるだけ ^{はな} 人と話さない。
- 人の ^の コップ ^{もの} に ^{おな} 飲み物 ^{おな} を入れない。 ^{おな} 同じコップ ^{つか} を ^{みんな} みんなで ^{つか} 使わない

○結婚式やお葬式などのとき

- ^{いっしょ} たくさん ^{はな} の人で ^た 一緒に ^た ご飯 ^た を ^た 食べない。

- 熱ねつがで出たり、かぜをひいたりしているときには 行いかない。

(4) 仕事しごとをするとき

- 自分じぶんの家いえで仕事しごとする。順番じゅんばんに会社かいしゃに行く人いを決きめて、会社かいしゃに行く人いを少すくなくする。
- 仕事しごとを始はじめる時間じかんと 帰かえる時間じかんを 別べつべつ々にする。
- 仕事しごとをする場ばしょ所ほかでは 他はなの人ひとと 離はなれる。
- 会かいぎ議ぎをするときは インターネットつかを使う。
- 名刺めいしは使つかわないで、後あとでインターネットで 連れんらく絡らくする。
- 他ほかの人ひとと会あって 話はなしをするときは、部へ屋やの空くう気きを入いれ替かえて マスクをつける