

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 ほか ひと 他の人とは できるだけ はな こうどう 離れて行動し、  
すべての ばめん 場面 で、「3つの みつ みっぺい みっしゅう みっせつ 密」(密閉・密集・密接)の ところには 行かないでください。

みなさん ひとりひとりが、つぎの あたら せいかつようしき 新たな生活様式」を おこな しょうがた 行えば、新型コロナウイルス (COVID-19) に かからないように することができます。

そのことは じぶん 自分だけではなく、だいじ たいじ 大事な 家族 や ゆうじん 友人たちの いのち まも 命を守ることに つながります。

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  
○ 必ず する 3つのこと

① ほか ひと はな  
① 他の人と 離れる。

ほか ひと はな  
・ 他の人と、できるだけ 2m (少なくとも1m) 離れる。

あそ たてもの なか そと いく  
・ 遊ぶときは、建物の中ではなく 外に行く。

ひと はな む あ  
・ 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。

そと で たてもの なか ひと はなす ねつ  
・ 外に 出かけるとき、建物の中にいるときや 人と話すときは、熱や せきがなくても マスクをつける。

て あらう  
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 たくさんさんいる。
  - ③ 近ちかくで 話はなしをする。
- 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、 かぜ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。
- レジならに 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、ススポーツなどをするとき

- 公こう園えんは、 人じかんが少じかんない時い間かんに行いって、 人ばしょが少つかない場ばしょ所つかを使う。
- 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 <sup>ひとり</sup> 1人か <sup>ふたり</sup> 2人です。
- 他の人と <sup>ちが</sup> すれ違うときは、 <sup>はな</sup> 離れる。
- <sup>よやく</sup> 予約できるときは <sup>よやく</sup> 予約をする。
- <sup>せま</sup> 狭い部屋に <sup>なが</sup> 長い時間 <sup>じかん</sup> いない。
- <sup>うた</sup> 歌うときや <sup>おうえん</sup> 応援をするときは、 <sup>はな</sup> 離れてするか、 <sup>つか</sup> 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 <sup>はな</sup> 話さない。
- 人が <sup>おお</sup> 多い時間 <sup>じかん</sup> に <sup>の</sup> 乗らない。
- できるだけ <sup>ある</sup> 歩いたり <sup>じてんしゃ</sup> 自転車 <sup>つかう</sup> を使う。

### ○ごはんを食べるとき

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

### ○結婚式やお葬式などのとき

- <sup>いっしょ</sup> たくさん <sup>はな</sup> の人で <sup>た</sup> 一緒に <sup>た</sup> ご飯 <sup>た</sup> を <sup>た</sup> 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。順番じゆ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 別べつ々べつにする。
- 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時ときは 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れんらくで 連れんらく絡らくする。
- 他ほかの人ひとと会あって 話はなしをする時ときは、 部へ屋やの空くう気きを入いれ替かえて マスクかをつける