

人(ひと)と会(あ)うことをいつもより80%減(へ)らすために注意(ちゅうい)することが10あります

新型コロナウイルス(しんがたころなういるす)の 病気(びょうき)が これ以上(いじょう) ひどくならないように するために 皆(みな)さんが 人(ひと)に 会(あ)うことを いつもより 80%減(へ)らすことが 大事(だいじ)です

下(した)の 絵(え)に 書(か)いてある 10のことに 注意(ちゅうい)してください

いつもより 人(ひと)と 会(あ)うのを 80%減(へ)らしましょう

下(した)の絵(え)は 厚生労働省(こうせいろうどうしょう)の 日本語(にほんご)のものを 参考(さんこう)に 城陽市国際交流協会(じょうようしこくさいこうりゅうきょうかい)が 作(つく)ったものです


人と会うことをいつもより80%減らすために注意することが10あります。

日本政府(にほんせいふ)は 今(いま)は 新型コロナウイルス(しんがたころなういるす)が 広(ひろ)がって とても 危険(けいけん)な 時期(じき)で あるので 緊急事態宣言(きんぎょうじたいげんげん)を 出(だ)しています。


人と会うと 新型コロナウイルス(しんがたころなういるす)の 病気(びょうき)を 他(ほか)の人(ひと)から うつされたり 他(ほか)の人(ひと)に うつしたり します。

新型コロナウイルス(しんがたころなういるす)から、自分(じぶん)と 家族(かぞく)や ともだちを 守(まも)りましょう。毎日(まいにち)の 生活(せいかつ)を 考(かんが)えて みてください。


1 5月は 休み(やすみ)が 続(つづ)く 連休(れんきゅう)が あります。連休(れんきゅう)は できるだけ 家(いえ)に います。外出(がいしゅつ)は やめて いつも 会(あ)えない 人(ひと)とは ビデオ電話(びでうでんわ)など オンラインで 話(わ)しましょう。




2 スーパーへは 1人(ひとり)が 少(すく)ない 人数(にんずう)で 行き(い)きましょう。また、人(ひと)が 少(すく)ない 時間(じかん)に 行き(い)きましょう。



3 ジョギングは 1人(ひとり)が 少(すく)ない 人数(にんずう)で 行き(い)ましょう。公園(こうえん)へは 人(ひと)の 少(すく)ない 場所(ばしょ)や 時間(じかん)に 行き(い)きましょう。




4 急(いそ)がなくても いい 買(か)い物(もの)は 通販(つうはん) (通信販売(てんしんはんばい) : 電話(でんわ)や インターネット(インターネット)で 注文(じゆんもん)をして 届(とど)けて もらう) で しましよ。




5 みんなで お酒(さけ)を 飲(の)みに 行く(い)ことは やめ(や)めしよ。パソコン(パソコン)や スマートフォン(スマートフォン)の ビデオ電話(びでうでんわ)など を 使(つか)って 家(いえ)で 飲(の)み会(かい)を しましよ。




6 病院(びやういん)で 新型(しんがた)の 新型コロナウイルス(ころなういるす)に うつらないために 病院(びやういん)には 行(い)かないで ください。電話(でんわ)や ビデオ電話(びでうでんわ)で 診(み)てもら 遠隔(えんかく)診(しん)療(りょう)を して ください。決(き)まった 日(ひ)に 病院(びやういん)に 行く(い)人は いつもより 長(なが)く 待(まち)って ください。




7 筋肉(きんくう)トレーニング(トレーニング)や ヨガ(ヨガ)などの 運動(うんどう)は 家(いえ)で 動画(どうが)を 見(み)て しましよ。



8 食(しょく)事は 持(も)ち帰(かえ)って 家(いえ)で 食(しょく)べしよ。また、家(いえ)に 届(とど)けて もらう 宅配(たくはい)で 頼(たの)みしよ。



9 仕事(しごと)は 家(いえ)で しましよ。みんなの 生活(せいかつ)を 守(まも)るた めに だけ(だけ)の 通(つう)勤(きん)を しましよ。



10 人(ひと)と 話(わ)す とき(とき)は マスク(マスク)を つけて ください。



3つの密(みつ)を 避(さ)けましょ

1. 窓(まど)を 閉(と)めた 部屋(へや)や 風(かぜ)が 通(と)らない 密閉(みつへい)空間(くうかん)
2. 人(ひと)が たくさん 集(あ)まる 密集(みつじつ)場所(ばしょ)
3. 人(ひと)と 近(ちか)くで 話(わ)したり 人(ひと)と 一(いっ)緒(しょ)に 長(なが)い 時間(じかん) いる 密接(みつせつ)場所(ばしょ)

・手洗(てあらい)

- ・咳(せき)を する とき(とき)は 手(て)や ハンカチ(ハンカチ)で 口(くち)を 押(お)さえる、人(ひと)の 前(まへ)では しない
- ・窓(まど)や 扉(かど)を 開(あ)けて 風(かぜ)を 通(と)す
- ・健康(けんこう)に 気(き)を つける こと(こと)も 大(だい)切(せつ)です。

日本語(にほんご)が よくわからない人(ひと)や 自分(じぶん)の 国(くに)の 言葉(ことば)で 話(わ)したい人(ひと)は 船橋市外国人総合相談窓口(ふなばししがいこくじんそうごうそうだんまどぐち)に 連絡(れんらく)してください 船橋市外国人総合相談窓口(ふなばししがいこくじんそうごうそうだんまどぐち) 電話(でんわ) : 050-3101-3495 午前(ごぜん)9時(じ)から午後(ごご)5時(じ) 土曜日(どようび) 日曜日(にちようび) 祝日(しゅくじつ)は 休(やす)みです

1人ひとの接触を8割減らす、10のポイントを「やさしい日本語」

厚生労働省のチラシをもとにして、城陽市国際交流協会が作成しました。