

ウイルスが広がらないように ひろ
 するために大切なこと たいせつ

はままつし じっせんれい
 浜松市の実践例

あたら せいかつようしき
 〈新しい生活様式〉

浜松市

はな はな
 離れる

マ つ
 スクを着ける

て あら
 手を洗う

ともだち あ そと
 友達と会うなら外

しょうめん さ
 正面を避ける

出世大名 家康くん

出世法師 直虎ちゃん

暮らし 暮らし
 (例)

か もの
 買い物

ひとり すく ひと
 1人か少ない人で
 すいた時間 じかんに

うんどう うんどう
 運動

いえ どうが つか
 家で動画を使って

しょくじ しょくじ
 食事

テークアウト・デリバリー

働くとき はたらき
 (例)

いえ しごと
 家で仕事

い かえ じかん
 行き帰りの時間をずらす

かいぎ かいぎ
 会議はオンラインで

ウイルスが ^{じょうきょう}うつりやすくなる「5つの状況」

状況① ^の飲み会

- 酒を飲むと、気分が ^{たか}高まり、^{ちゆういりよく}注意力が ^さ下がります。
耳が聞こえづらく ^{なる}ため、^{はな}話し声 ^{おお}が大きくなりやすいです。
- 特に、^{ひと}たくさん ^{せま}の人が、^{へや}狭い部屋で、
^{なが}長い時間 ^{いっしょ}一緒にいると、ウイルスが ^{うつりやす}うつりやすくなります。
- また、^{おなじ}同じ ^{はし}コップや箸を、^{ほか}他の人と ^{いっしょ}一緒に使うと、^{うつりやす}うつりやすくなります。



状況② ^{ひと}たくさん ^{いんしょく}の人の ^{なが}飲食や、^{じかん}長い時間 ^{いんしょく}の飲食

- ^{なが}長い時間 ^{いんしょく}飲食をすることや、
^{きゃく}客をもてなす ^{いんしょく}飲食、^{みせ}たくさん ^{よるおそ}の店で ^{いんしょく}夜遅くまで ^{いんしょく}飲食することは、
^{みじか}短い時間 ^{くら}に比べて、^{うつりやす}うつりやすくなります。
- ^{にんいじょう}5人以上と ^{いんしょく}飲食すると、^{こゑ}声 ^{おお}が大きくなり、
^{つば}つばが ^と飛びやすくなるため、^{うつりやす}うつりやすくなります。



状況③ ^{はな}マスクを ^{しな}しないで ^{はな}話す

- ^{ちか}マスクを ^{はな}しないで、^{ちか}近くで ^{はな}話すと、^{うつりやす}うつりやすくなります。
- ^{しな}マスクを ^{しな}しなかったことが ^{げんいん}原因で ^{うつつた}例は、^{れい}カラオケです。
- ^{くるま}車やバスに ^の乗っているときも、^{ちゆうい}注意 ^{ひつよう}が必要です。



状況④ ^{せま}狭い場所で ^{いっしょ}一緒に ^{くら}暮らす

- ^{せま}狭い場所で ^{いっしょ}一緒に ^{くら}暮らすことは、^{なが}長い時間、^{おなじ}同じ ^{くわうき}空気を ^す吸うため、
^{うつりやす}うつりやすくなります。
- ^{りやう}寮の部屋や ^{へや}トイレなど、^{ほか}他の人と ^{いっしょ}一緒に使う ^{つか}場所で、^{うつつた}例 ^{れい}があります。



状況⑤ ^{ばしょ}場所が ^か変わる

- ^{しごと}仕事で ^{やす}休み時間 ^{じかん}になった時など、^{ばしょ}場所 ^かが変わると、^{ちゆういりよく}注意力が ^さ下がって、^{うつりやす}うつりやすくなる ^{ことが}あります。
- ^{きゆうげい}休憩する ^{ばしょ}場所、^すたばこ ^{ばしょ}が吸える ^{ばしょ}場所、^{きか}着替える ^{ばしょ}場所で、^{うつつた}例 ^{れい}があります。



イベントや食事会^{しょくじかい}で ウイルスに うつらないために

ウイルスが うつりやすい 場所^{ばしょ}や、うつらないための 対策^{たいさく}が されていない イベントや食事会^{しょくじかい}に 行く^いのは、できるだけ やめてください。

たくさん^{ひと}の人が 近く^{ちか}に集まって、大きな声^{おおこえ}を 出す^だような イベントやパーティーなどに 行く^いのは、できるだけ やめてください。

もし、イベントや食事会^{しょくじかい}に 行く^いときは、人と人との 距離^{きょり}を空ける、手^てを洗^{あら}う、マスク^まを着^つける、大きな声^{おおこえ}で 話^{はな}さないなど、うつらないための 対策^{たいさく}を、しっかり おこなってください。

家^{いえ}で過^すぎず、オンラインの イベント^{さんか}に参加^{さんか}する などの、他^{ほか}の 楽^{たの}しみ方^{かた}を 考^{かんが}えてみてください。

街^{まち}や飲^{いん}食^{しょくてん}店で、長^{なが}い時^じ間^{かん}、酒^{さけ}を飲^のむ ことや、酒^{さけ}を飲^のんで イベント^いに行く^い ことは、できるだけ やめてください。