

# Demande aux résidents de Tokyo

Message en perspective des  
congés du Nouvel An  
Nouveau coronavirus (COVID-19)  
Ne le transmettez pas / Ne  
l'attrapez pas



一般財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

# Des congés du Nouvel An pas comme les autres

## Des congés sous le signe de la prévenance

- Protégez-vous
- Protégez votre famille
- Protégez vos proches
- Protégez votre entourage de la COVID-19

Pour cela, il y a des choses que vous pouvez faire

Découvrez la manière de profiter des congés du Nouvel An



一般財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

# Des congés du Nouvel An pas comme les autres

## Protégez-vous, protégez les autres

- Quand vous devez sortir, portez un masque.
- Ne vous rendez pas dans les lieux très fréquentés.
- Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour.
- Tenez un registre quotidien de votre état de santé.
- Lorsque vous sortez ou rencontrez des gens, inscrivez-le pour vous en souvenir plus tard.



# Des congés du Nouvel An pas comme les autres Restez chez vous.

- Ouvrez les fenêtres environ 2 fois par heure.
- Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour.
- Si vous toussiez, portez un masque.
- Si vous recevez des visiteurs, portez tous un masque.  
(Les contacts de 30 minutes ou plus augmentent les risques)



# Des congés du Nouvel An pas comme les autres

## Restez chez vous

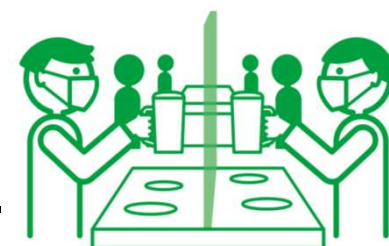
- Restez dans votre « bulle sociale » composée de votre famille et de vos proches.
- Évitez autant que possible de rencontrer des personnes que « vous n'avez pas vues depuis longtemps », comme votre grand-père, votre grand-mère, vos parents, amis de votre ville natale, etc.
- Si vous rencontrez des personnes que « vous n'avez pas vues depuis longtemps », portez tous un masque et réduisez le temps passé ensemble.
- Lorsque vous faites vos courses, évitez les heures et les lieux de forte fréquentation.



# Des congés du Nouvel An pas comme les autres

## Optez pour un dîner modeste

- Un dîner en petit comité avec votre famille ou des personnes qui vous entourent au quotidien.
- Réduisez la durée des repas.
- Dissociez le moment des repas de celui des conversations.
- Portez un masque quand vous parlez.
- Parlez de façon posée, sans élever la voix.
- Pendant le dîner, ne vous levez pas et remplissez votre propre verre.
- Évitez les *Bonenkai* et *Shinnenkai* - soirées entre collègues, amis, et étudiants organisées pour bien terminer l'année écoulée et bien commencer la nouvelle.



# Des congés du Nouvel An pas comme les autres *Hatsumode* - première visite de l'année à un sanctuaire shinto ou à un temple bouddhique

- Découvrez la manière de profiter des congés du Nouvel An en ligne.
- Planifiez vos sorties en évitant les jours et les heures de cohue.
- Portez un masque quand vous sortez.



Concernant l'*Omairi*, la visite au temple ou au sanctuaire, évitez les trois premiers jours de l'année.



一般財団法人  
東京都つながり創生財団  
Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

# Des congés du Nouvel An pas comme les autres

## Retour au pays natal

- Si vous êtes étranger(e), certain(e)s d'entre vous ne sont pas en mesure de retourner dans leur pays actuellement. Si vous êtes dans ce cas, veuillez avoir recours à des outils numériques.



一般財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"



# Des congés du Nouvel An pas comme les autres

## Cinq précautions à respecter

1. **Passer les congés du Nouvel An avec les personnes qui vous entourent au quotidien.**
2. **Ne pas se rendre dans les lieux très fréquentés.**
3. Porter un masque.
4. Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour.
5. Ouvrez les fenêtres environ 2 fois par heure.

