

- 12月は、家族や 友達、会社の人と ご飯を 食べることが 多くなります。感染しないように、気をつけてください。

とう きょう と ねが
東京都からの お願い

かん せん びょう き ひと ひと
 感染=病気が 人から 人へうつること

- ✓ **できるだけ、家に いてください。**
 出かけなければならぬときは…
 ・**マスク**をしてください。・**何回も 手を 洗って**ください。
- ✓ **お店が 開いている 時間を 短くしてください**と お願いしています。
 お願いしている 店:お酒を 出している レストランや カラオケなど
 お店を 開けてもいい 時間:朝5時から 夜10時まで
 日にち:2021年1月11日(月曜日)夜12時まで



レストランなどで ご飯を 食べるときの お願い

- ✓ **人を 少なく**してください。
- ✓ **時間を 短く**してください(1時間くらい)。
- ✓ **小さい 声で**話してください。
- ✓ 自分の 食べ物は **自分の お皿と 箸だけ**使ってください。
- ✓ 1時間に 2回くらい **窓を 開けて**ください。
- ✓ 食べる時 以外は **マスクを**してください。
- ✓ 1日に **何回も 手を 洗って**ください。
- ✓ **触る ところは いつも きれいに**してください。



びょう き たい へん さい い じょう ひと まも ねが
病気が 大変にならないように・65歳以上の人を守るための お願い

- ✓ **65歳以上の人や 病気※の人**は、**新型コロナウイルス感染症** (COVID-19)になると、とても 悪くなるかもしれません。
 できるだけ **外で 人と 集まって 食事を**しないようにしてください。
- ✓ **65歳以上の人や 病気※の人と 一緒に 住んでいる 家族**は、
 できるだけ **外で 人と 集まって 食事を**しないようにしてください。
 ※糖尿病、心血管疾患、呼吸器疾患など



まいにち せいかつ き
 ・QRコードで 毎日の 生活で 気をつけることを
 まとめた チラシを ダウンロードできます



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