

とう きょう と す ひと ねが
東京都に住んでいる人へのお願い

ねん まつ ねん し
年末年始※のためのメッセージ

しん がた
新型コロナウイルス (COVID-19)

うつさない・うつらない

ねんまつねんし がつ お ねんまつねんし がつ お
※年末年始=12月の終わりから、1月の初めのこと

いつもと違う年末・年始

やさしい気持ちで休日を楽しみましょう

※年末・年始=12月の終わりに、1月の初めのこと

- 自分が感染*しないように気をつけてください。
- 家族が感染*しないように気をつけてください。
- 自分の周りの人が感染*しないように気をつけてください。
- 一緒に働く人や友達が感染*しないように気をつけてください。

みんなが感染*しないようにできることがあります。

いつもと違う年末・年始*の楽しみ方をみてください。

*感染=新型コロナウイルス(COVID-19)になること

いつもと違う年末・年始 感染しないようにできること

※年末・年始=12月の終わりから、1月の初めのこと
※感染=新型コロナウイルス(COVID-19)になること

- 出かけなければならぬときは、マスクをしてください。
- 人が多いところに行かないでください。
- 1日に何回も手を洗ってください。
- 毎日、健康のチェックをしてください。
- 出かけたり、人に会ったときは、どこへ行ったか、誰と会ったかなど、書いておいてください。



いつもと違う年末・年始 できるだけ家にいてください

※年末・年始=12月の終わりに、1月の初めのこと

- 1時間に2回くらい窓を開けてください。
 - 1日に何回も手を洗ってください。
 - 咳が出るときは、マスクをしてください。
 - 家に誰か来たときは、みんなでマスクをしてください。
- (30分以上一緒にいると、危ないです)



いつもと違う年末・年始 できるだけ家にいてください

※年末・年始=12月の終わりに、1月の初めのこと

- 家族など「いつもの小さいグループ」でできるだけ家にいてください。



- 一緒に住んでいない人、いつも会っていない人とは、できるだけ会わないようにしてください。



- 一緒に住んでいない人、いつも会っていない人と会うときは、みんなマスクをして、短い時間にしてください。

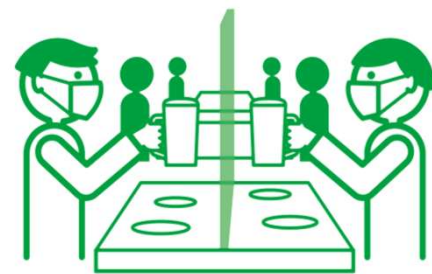
- 買い物は、人が少ない時間、場所に行ってください。

いつもと違う年末・年始

ご飯を食べるとき気をつけること

ねんまつ ねんし がつ お がつ はじ
※年末・年始=12月の終わりから、1月の初めのこと

- 家族やいつも一緒にいる人と小さいグループで食べてください。
- 時間を短くしてください。
- ご飯を食べる時間と、話す時間を分けてください。
- 話すときは、マスクをしてください。
- 話すときは、小さい声で話してください。
- 食べているときは、自分の席から動かないでください。
- 飲み物は、自分で自分のコップに入れてください。
- 忘年会・新年会には、できるだけ行かないようにしてください。



ぼうねんかい しんねんかい ねんまつ ねんし あつ はん た さけ の かい
※忘年会・新年会=年末・年始に集まってみんなでご飯を食べたり、お酒を飲んだりする会

いつもと ^{ちが}違う ^{ねん まつ}年末・^{ねん し}年始

^{はつ もうで}初詣

^{ねんまつ} 年末・^{ねんし} 年始 = 12月の ^{がつ} 終わりから、1月の ^お 初めの ^{がつ} こと
^{はつもうでしょうがつ} 初詣 = 正月に ^{てら} お寺や ^{じんじゃ} 神社へ ^い 行くこと

- オンラインなど ^{ちが}いつもと ^き違う ^{せつ}季節の ^{たの}楽しみ ^{かた}方を
みつけてください。



- ^{てら} お寺や ^{じん じゃ} 神社は、^{がつ} 1月 ^つ 1日 から ^{がつ} 1月 ^み 3日 まで、とても ^み こんでいます。
^ひ すいている ^じ 日 や ^{かん} 時間 に ^い 行ってください。



- ^で 出かけるときは、マスクをしてください。



いつもと違う年末・年始 国へ帰ること

※年末・年始=12月の終わりから、1月の初めのこと

- 今、国へ帰りたくても、帰ることができない人がいます。
そのときは、オンラインなどを利用するようにしてください。



いつもと違う年末・年始

5つの約束

※年末・年始=12月の終わりから、1月の初めのこと

1. いつも一緒にいる人といてください。



2. 人の多いところへ出かけないでください。



3. マスクをしてください。



4. 1日に何回も手を洗ってください。

5. 1時間に2回くらい窓を開けてください。

