

「冬の新しい生活の仕方」

しんがたころなういるす め はな くち かんせん
新型コロナウイルスは目・鼻・口から感染します。

ふゆ くうき かわ ういるす かんせん
冬は空気が乾いて、ウイルスに感染しやすくなります。

かんせん つぎ き
感染しないために次のことに気をつけてください。

気をつけてほしいこと

ほかひと
**他の人と
 いっしょ
 一緒に
 た
 食べる時**



- お酒を飲むときは、**少ない人**、**短い時間**で終わらせて、
 お酒を**飲みすぎない**ようにする
- **他の人と同じ箸やコップ**は使わない
- 他人の**正面**に座らない
- 感染しないために**気をつけている店**を使う

くうき
**空気を
 い
 入れ替える**



- **いつも換気**〈=空気を**入れ替えること**〉をする
機械などで自動で換気ができる部屋は、**機械**を使う
 自動で換気ができない部屋は、**窓を少し開ける**
- 寒くなりすぎないように、**18℃**より暖かくなるようにする

くうき
**空気を
 かわ
 乾かさない**



- **加湿**〈=空気を**乾かさ**ないようにすること〉をする
加湿器〈=加湿するための**機械**〉を使ったり、**洗濯**
 したものを部屋の中に干す
- **湿度**〈=空気の中の**水の量**〉は**40%**より多くする
- 部屋の中をよく拭いて掃除する

とく
**特に
 き
 気をつける
 とき**



- 話をしたり、歌を歌ったりするときは、**必ずマスク**を
 つけてください
- **仕事の間に休む**とき、**タバコ**を吸うとき、**着替える**とき
- 他人と**狭い場所**で**一緒に生活**する人は、手を洗ったり、
マスクを着けたりして**特に気**をつけてください