



ながの けん 新たな しょくじ し しかた 長野県 新しい 食事の 仕方

やさしい日本語

いつも 気をつける こと

① 他人と 間をあける

- 他人と 1m 間をあけてください。
 - 他人と話するときには パネルを使ってください。
- できるだけ 正面には 座らないでください。



② マスクを着ける

- 食べる前とあとには マスクを着けてください。
- 食べながら話をするときは できるだけ マスクを着けてください。



③ 手洗い・手指の消毒

- 食べる前とあとには 手と指を洗ったり、消毒用アルコールで 消毒したりしてください。



④ 換気をする

- 部屋の中では 30分に 1回、5分間ぐらい 換気<=空気を 入れ替える こと>をして ください



感染しやすい ところに行かない

次の ところには 行かないで ください



©長野県アルクマ

- ① 空気が 入れ替わらない ところ
- ② 人が たくさん 集まる ところ
- ③ 近くで 人と 話を する ところ

食べる 前 ~準備はしっかりと!~

- 自分の 地域の 感染した 人の 数や 気をつける ことを 確認して おいてください。
- 新型コロナウイルスに 気をつけている お店を 選んで ください。
- いっしょに 食べる 人の数や 時期に 気をつけて ください。
- 熱が 出たり、具合が 悪くなったら 食事に 出かけないで ください。

食べる とき ~楽しみながら気をつける~

- お店が 気をつけている ことに 協力して ください。
- 手と 指を 洗ったり、消毒 したりして ください。
- できるだけ 個室<=自分たちの グループだけが 使う部屋>を 選んだり、他の グループとの 間をあけて ください。
- 大きな 声で 話したり、他の グループと 話したり しないで ください。
- 他の 人と 同じ お皿や お箸を 使わないで ください。

食べた あと ~食べたあとも気をつける~

- 家に 帰ったら、次の ことを してください。
・手を 洗う ・うがいを する
- 帰ってからも 健康を チェックして ください。
具合が 悪い 場合は、病院に 相談して ください

食べながら 話を するときに 気をつける こと

- パネルが ある お店を 選んで ください
- お店では パネルを 使って ください
- 他人と 1m 間をあけて ください
- できるだけ 正面には 座らないで ください
- 静かに 食べて 話を するときは マスクを 着けて ください



しんがたころ なういるす
新型コロナウイルス
かんせんしやう
感染症について

ながの けん た ぶん かきやうせいそうだん せん たー ほーむ ぺーじ
長野県多文化共生相談センター ホームページ
<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/covid19-info/>



ねつ が あつたり 咳が 出たり する ときは、外に 出ないで いつも 行く 病院に 電話で 相談して ください。いつも 行く 病院が ない 人や 外国語で 相談したい 人は

TEL 0120-974-998 に 電話を して 相談して ください (24時間)。