

ひめじし
姫路市からのお知らせ（やさしい日本語）
にほんご

きよもとしちょう
清元市長に 聞きました！ 私たちに できることは 何ですか。
わたし
なん
しんがた
新型コロナウイルスと インフルエンザの 両方に 注意して
りょうほう
ちゅうい
ねんまつねんし
年末年始<年の 終わりと 次の 年の 始め>を 過ごしましょう。

ひめじし
姫路市でも 新型コロナウイルスにかかる人がいます。

どんなときにかかりますか。

ごはんを 食べるときに 新型コロナウイルスにかかる人が 多いです。
ひと
おお
ことし なつ なが あいだ あ ひと いっしょ ひと
今年の 夏は、長い間 会っていなかった人と、一緒に ごはんを 食べ
ひと しんがた
た人が 新型コロナウイルスにかかりました。

ねんまつねんし
年末年始は 友達と 会わない方が いいですか。

ひと あつ き
人が 集まるときは、気をつけて ください。

- ・ 急がないときは 集まらない
 - ・ オンラインで 会う
 - ・ 集まったときは ごはんを 食べない
 - ・ 食べる 時間は 短くする
- いっしょ た じぶん さら じぶん はし じぶん
一緒に ごはんを 食べるときは、自分の皿、自分の箸、自分のコップ
つか きけ の こえ おお
を 使います。酒を 飲むと 声が 大きくなります。ウイルスが 飛ぶの
で 気をつけて ください。

しょうがつ とし はじ かぞく あつ た ふ
正月<年の 始まり>は 家族が 集まって ごはんを 食べることが 増えま

すね。

とし と ひと じゅうしょく か びょう き
年を 取った人は 重症化<病気が ひどくなること>しやすいです。肺の
びょう きを も ひと とうようびょう ひと じゅうしょく か
持っている人や、がん、糖尿病の人も 重症化しやすいです。

ひめじし
姫路市からのお知らせ（やさしい日本語）

まわりの人も 新型コロナウイルスに かからないように、
いように、 気をつけて ください。

まいとし　ふゆ
毎年 冬には、インフルエンザも 広がりますね。

なに き
何に 気を つければ 良いですか。

インフルエンザに かかると 熱が 出たり、 体が だるく 感じたりします。

新型コロナウイルスに 似ています。

かかりつけ医<いつも 行く 医者や 病院>に 電話で 聞いて ください。

インフルエンザに かからないように するために、 3つのことを して ください。

①手を 洗う

②マスクを する

③人が 多いところに 行かない

今 新型コロナウイルスに かからないように していることと 同じです。

き 気を つけること

- ひととの 距離が 近いときは、 マスクを する。

- 人と 話すときは、 少し 離れる。 その人の 前に 立たない。

- 家に 帰ったら、 まず 手を 洗うか 消毒する。

- 熱が あるときや、 咳が 出るときは、 早めに かかりつけ医に 電話する。

コロナや インフルエンザに 気をつけて 元気に 過ごしましょう！