

ひめじし
姫路市からのお知らせ（やさしい日本語）

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。

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

ねんまつねん し とし お つぎ とし はじ す
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 しんがた
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 た 食べるときに しんがた
新型コロナウイルスに かかる人が 多いです。

ことし なつ なが あいだ あ ひと いっしょ
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 た 食べ
た人が しんがた
新型コロナウイルスに かかりました。

ねんまつねん し ともだち あ ほう
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 集まる時は、 気をつけて ください。

- いそ あつ
・急がないときは 集まらない
- あ
・オンラインで 会う
- あつ た
・集まったときは ごはんを 食べない
- た じかん みじか
・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 食べる時は、 自分の 皿、 自分の 箸、 自分の コッ
プを つか 使います。 さけ の こえ おお
酒を 飲むと 声が 大きくなります。 ウイルスが と 飛ぶの
で きをつけて 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 じゅうしょう か びょう き はい
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 も ひと どうようびょう ひと じゅうしょう か
病気を 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 からの お知らせ (やさしい にほんご 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、 ほかの人に うつさないように、 気をつけて ください。

毎年 冬には、 インフルエンザも 広がりますね。

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。

気をつけること

・ 人との 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！