

都民の皆様方へのお願い

年末年始に向けてのメッセージ
新型コロナウイルス
うつさない・うつらない

東京 / CDC 専門家ボード
座長 賀来満夫
感染制御チーム

いつもと違う年末・年始 思いやりの休日

- 自分を感染から守りましょう
- 家族を感染から守りましょう
- 身近な人を感染から守りましょう
- 仲間を感染から守りましょう

そのために、できることがあります

新しい季節の楽しみ方をみつけましょう

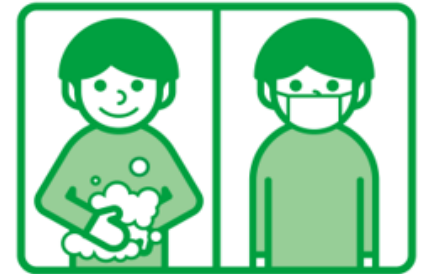
いつもと違う年末・年始 自分そしてみんなを守る

- 外出するときは**マスク**をつけます
- 人の多いところに行きません
- こまめに**手洗い**をします
- 毎日、**体調記録**をつけます
- **外出や人に会ったとき**は、後から思い出せるように**記録**をつけます






いつもと違う年末・年始 家で過ごそう

- 定期的に**換気**をします
- こまめに**手を洗**います
- 咳が出るときは、**マスク**をつけます
- 訪問者がいるときは、**お互いにマスク**をつけます
(30分以上だとリスクが高まります)

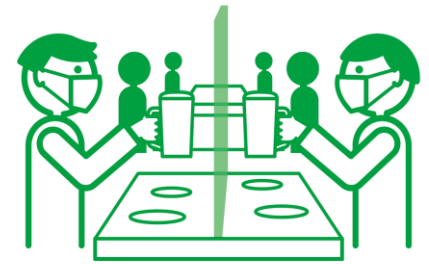


いつもと違う年末・年始 家で過ごそう

- 家族、親しい人など、「いつもの小さなグループ」
で過ごします 
- 祖父・祖母・親戚・地元の友人など、
「久しぶりの人」に会うのはできるだけ避けます  
- 「久しぶりの人」に会うのであれば、お互いに
マスクをつけて短時間にします
- 買い物は、人の多い時間、場所を避けます

いつもと違う年末・年始 会食は控えめに

- 家族や普段から一緒にいる人と**少人数で行きます**
- 食事・飲酒は短めにします
- 食事と歓談の時間をわけます
- 会話の時はマスクをつけて
- 会話は静かに、大きな声で話さない
- 会食中は、席を立たずで、手酌で
- **忘年会・新年会は、避けます**



いつもと違う年末・年始 初詣

- オンラインなど新しい季節の楽しみ方を
みつけましょう
- **混雑する日や時間を避けて**、ゆったりと
出かけます
- でかけるときは、必ずマスクをつけます



いつもと違う年末・年始 帰省・帰郷

- 帰省はできるだけ避けて、電話やオンラインで話します
- 帰省するときは、2週間前から会食などを控えます
- 帰省の時期をずらして、交通の混雑を避けます
- 高齢者と近くで話すときは、マスクをつけます



いつもと違う年末・年始 5つの約束

1. いつも一緒にいる人と過ごす
2. 人の多いところにでかけない
3. 常にマスクを忘れない
4. 常に手洗いを忘れない
5. 常に換気に注意する

