

夏休(なつやす)みが 始(はじ)まります ウイルスにかからないように よく 気(き)をつけてください!

コロナウイルスに かかる人(ひと)が また 増(ふ)えています。これから 夏休(なつやす)みが 始(はじ)まりますから、たくさんの方が 外(そと)へ 行(い)きます。ウイルスが 広(ひろ)がるかもしれません。親(しん)せきや家族(かぞく)に 会(あ)うときや お祭(まつ)りや旅行(りょこう)に 行(い)くときは、ウイルスに かからないように よく 気(き)をつけてください。ワクチンを ぜひ 注射(ちゅうしゃ)してください。

毎日(まいにち) 暑(あつ)いですから、マスクを するとき 熱中症(ねっちゅうしょう)に ならないように 気(き)をつけてください。ウイルスに かかりにくい場所(ばしょ)では マスクを 外(はず)してください。

1 ワクチンを ぜひ 注射(ちゅうしゃ)してください

- ・ワクチンの効果(こうか)は 時間(じかん)が たつと 少(すく)くなります。3回目(かいめ)のワクチンを 注射(ちゅうしゃ)すると、ウイルスに かかりにくくなります。ウイルスに かかると 若(わか)い人(ひと)でも 体(からだ)の具合(ぐあい)が 悪(わる)くなったり、病気(びょうき)が 長(なが)く 続(つづ)いたりすることが あります。できるだけ 早(はや)く 3回目(かいめ)のワクチンを 注射(ちゅうしゃ)してください。
- ・65歳(さい)以上(いじょう)の人(ひと)や 病気(びょうき)が ある人(ひと)は ウイルスに かかると 体(からだ)の具合(ぐあい)が 悪(わる)くなりやすいです。3回目(かいめ)のワクチンの注射(ちゅうしゃ)から 5か月(げつ)たったなら、できるだけ 早(はや)く 4回目(かいめ)のワクチンを 注射(ちゅうしゃ)してください。

2 ウイルスにかからないようによく気(き)をつけてください

- ・ときどき 部屋(へや)に 新(あたらしい)空気(くうき)を 入(い)れてください。マスクを してください。よく 手(て)を 洗(あら)って 消毒(しょうどく)してください。新(あたらしい)空気(くうき)が 入(はい)らない場所(ばしょ)に 行(い)かないでください。人(ひと)が 多(おおい)場所(ばしょ)に 行(い)かないでください。人(ひと)と 近(ちか)くて 話(はな)さないでください。ウイルスにかからないようにこれからもよく気(き)をつけてください。とくに 高齢者施設(こうれいしゃしせつ)や 社員寮(しゃいんりょう)など たくさんの人(ひと)が いっしょに 住(す)んでいる場所(ばしょ)では、話(はな)すとき マスクを してください。スポーツの間(あいだ)の休憩中(きゅうけいちゅう)や 食事中(しょくじちゅう)は、話(はな)すとき マスクを してください。
- ・熱(ねつ)が あるとき、せきがあるとき、のどが いたいときなど、少(すこ)しでも 体(からだ)の具合(ぐあい)が 悪(わる)いときは 仕事(しごと)や 学校(がっこう)に 行(い)かないでください。いっしょに 住(す)んでいる家族(かぞく)も できるだけ 仕事(しごと)や学校(がっこう)に 行(い)かないでください。電話(でんわ)してから 病院(びょういん)に 行(い)ってください。会社(かいしゃ)や学校(がっこう)は 働(はたら)いている人(ひと)や学生(がくせい)が 休(やす)みやすいように してください。

3 親(しん)せきや家族(かぞく)の家(いえ)、お祭(まつり)、旅行(りょこう)などに 行(い)くとき ウイルスにかからないように気(き)をつけてください。

- ・親(しん)せきや家族(かぞく)の家(いえ)に 行くとき、お祭(まつり)や旅行(りょこう)などに 行(い)くときは、ぜひ ワクチンを 注射(ちゅうしゃ)したり PCR検査(けんさ)を したりしてください。ウイルスにかからないようによく気(き)をつけてください。
- ・毎日(まいにち) 暑(あつ)いですから、マスクを するとき 熱中症(ねっちゅうしょう)に ならないように 気(き)をつけてください。下(した)のようなとき マスクを 外(はず)してください。

建物(たてもの)の中(なか) 人(ひと)と 近(ちか)くなく、人(ひと)と 話(はな)さないとき
建物(たてもの)の外(そと) 人(ひと)と 近(ちか)くないときや 人(ひと)と 話(はな)さないとき