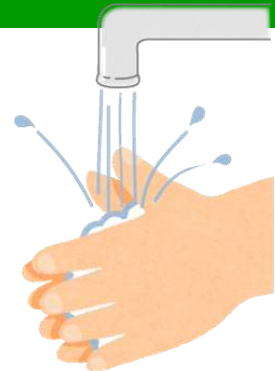




新しい生活様式

病気に ならないために できること



1. 手を洗ってください。
せっけんで手を洗った後、水を使って30秒より長く手を洗ってください。外から家に帰ってきたとき、食事をする前に手を洗ってください。
2. 「せまい部屋」「人がたくさん集まる」「たくさん話す」ことで病気が広がります。
3. ほかのひとと2m離れてください。
Social Distance (そーしゃるでいすたんす) を守ってください。
4. マスクについて
 - ・咳が出る人はマスクをしてください。
 - ・マスクがないときは、ティッシュを使ってください。
 - ・ほかのひとと2m離れることができるときはマスクはしなくていいです。
 - ・マスクやティッシュを使ったあとは、すぐにビニール袋に入れてごみ箱にすててください。
5. 家にいるときは1時間に1回3分から5分窓を開けてください。
6. 身体の具合が悪いときは、学校や職場に行かないでください。
家で休んでください。



新型 新型コロナウイルス 感染症



日本でも「新型コロナウイルス感染症」という病気になる人が増えています。
この病気になるとうつせきとくがでたり咳がでます。特に、おじいさんおばあさんや病気がある人は元気な人よりもっと具合が悪くなる場合があります。病気にならないよう気をつけましょう。

◆息を吸うことがとても大変なとき

◆ぜんぜん動きたくないとき

◆高い熱が出たときは電話してください。

◆おじいさんおばあさん ◆お腹に赤ちゃんがいる人 ◆長い時間 同じ病気で薬を飲んでる人は相談してください。

きこくしゃせつしょくしゃ でんわ そうだん せんたー
帰国者接触者 電話相談 センター

TEL : 03 - 3987 - 4179

(月曜日から金曜日。午前9時から午後5時まで)

TEL : 03 - 5320 - 4592

(夜、お休みのとき)

●私たちは日本語で話をします。日本語のわかる人と一緒に電話してください。

●その他の人は、近くの病院に行ってください。病院に行くときは、マスクをしてください。