

しんがた びょうき  
**新型コロナウイルス (COVID-19) の 病気について**

しんがた びょうき  
**■新型コロナウイルスの 病気とは 为什么呢。**

2019年12月に 中国 の 湖北省で 見つかった 新しい コロナウイルスが 原因となる 病気です。ねつや せきが できる 病気です。肺炎になる 人も います。せきや くしゃみで 人へ うつります。

つぎ きこくしゃ せつしょくしゃ そうだん  
**■次の人は「帰国者・接触者相談センター」へ きいてください。**

- せきや 37.5℃より 高い ねつが 4日より 長く つづく人(高齢者や 病気がある人は 2日)
  - とても 体が つかれていたり、息が くるしい 人
- センターの 人が 病院を 教えます。マスクをして、電車や バスを 使わないで 病院へ 行ってください。

びょうき  
**■病気に ならないために 気をつけること・病気を うつさないために 気をつけること**

ねつが あるときは、学校や 会社を 休んでください

自分で 気をつけること

- 外から かえったら 手を よく洗う
- 外から かえったら うがいを する
- アルコールで 手を ふく
- 人が たくさんいる ところに 行かない
- ときどき 部屋の まどを あける
- よく 寝る
- バランスよく 食べ物を 食べる

せき・くしゃみが できるとき

- せき、くしゃみが できるときは マスクを する
- (マスクがないとき) せき、くしゃみを するときには ティッシュや うでの うち側で する



しんがた じょうほう  
**新型コロナウイルスの 情報**

<http://www.spira.or.jp/topic/corona>



しんがた でんわ そうだん  
**新型コロナウイルスについての 電話相談**

でんわばんごう  
 電話番号

**092-687-5535**

でんわ が できる じかん  
 電話ができる時間

げつようび にちようび  
 月曜日～日曜日 24H OK

どんな  
 ことば

**English**(英語)、**中文**(中国語)、**한국어**(韓国語)、**Tiêng Viêt**(ベトナム語)、**Bahasa Melayu**(マレー語)、**नेपाली**(ネパール語)、**Tagalog**(タガログ語)、**Bahasa indonesia**(インドネシア語)、**Português**(ポルトガル語)、**Le français**(フランス語)、**Español**(スペイン語)、**Русский язык**(ロシア語)、**Italiano**(イタリア語)、**Deutsch**(ドイツ語)、**ภาษาไทย**(タイ語)、**မြန်မာဘာသာ**(ミャンマー語)、**ភាសាខ្មែរ**(クメール語)、**Монгол**(モンゴル語)

# 手を洗いましょう。

せっけんを つかって 洗いましょう。

<p><b>て 手を 洗う まえ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 爪は 短く 切っていますか?</li> <li>◆ 時計や 指輪は 外しましょう</li> </ul> <p><b>Check!</b></p> 		<p><b>よご 汚れが 残りやすいところ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 指の 先</li> <li>◆ 指の 間</li> <li>◆ 親指の 周り</li> <li>◆ 手首</li> <li>◆ 手の しわ</li> </ul>
<p>(1) せっけんを 泡立て、手のひらを よく こする</p>	<p>(2) 手の 甲を こする</p>	
		
<p>(3) 指先や 爪の 間を しっかり こする</p>	<p>(4) 指の 間を 洗う</p>	
		
<p>(5) 親指と 手のひらを 洗う</p>	<p>(6) 手首を 洗う</p>	
		
<p>せっけんを 水で 流す。きれいな タオルで ふく。</p>		