

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 何ですか。**

2019年12月に 中国 の 湖北省で みつかった 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 せつしよくしゃそうだん  
**■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。

全国の 帰国者・接触者相談センター

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



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

じぶん き  
**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 ところへ 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 いろいろな ことばの 情報**

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>



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

いつ

ようび じぶん じぶん  
 曜日 時 分 ~ 時 分

どんな ことば  
 英語・スペイン語・ポルトガル語・中国語・韓国／朝鮮語・タガログ語・インドネシア語  
 ・タイ語・ベトナム語・ドイツ語・フランス語・ロシア語・ネパール語・ミャンマー語

といあわ さき  
**問合せ先**

て あら

やさしい日本語

# 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 洗う 前</b></p> <p>◆爪は 短く 切っていますか?<br/>◆時計や 指輪は 外しましょう</p> <p>Check!</p>  |    | <p><b>よご 汚れが 残りやすいところ</b></p> <p>◆指の 先<br/>◆指の 間<br/>◆親指の 周り<br/>◆手首<br/>◆手の しわ</p> |
| <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>  |  |   |