

しんがた びょうき
新型コロナウイルスの 病気について

しんがた びょうき
■新型コロナウイルスの 病気は なんですか

あたらしい コロナウイルスが 原因となる 病気です。熱や 咳が でて、とても ひどくなる こともあります。咳や くしゃみで 他人へ 広がります。

つぎ ひと きこくしゃ せつしやくしゃそうだん
■次の人は「帰国者・接触者相談センター」か、いつも行っているお医者さんへ きてください

- 年を取っている人や、もともと 病気の人で、熱や 咳が 出るとき
- とても 体が つかれていたり、息が くるしかったり、熱が 高いとき
- 上の 2つの どちらでもない 人で、熱や 咳が 続くとき

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。

帰国者・接触者相談センターのリスト

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



げんご そうだん
■いろいろな言語で相談できるところ

AMD 医療専門相談窓口 <https://www.amdamedicalcenter.com/>



ぜんこく たげんご せいかつそうだん まどぐち
 全国の 多言語 生活相談 窓口

にほんご えいご
 (日本語・やさしいにほんご・英語)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html



しんがた じょうほう えいご
■新型コロナウイルスの いろいろな ことばの 情報(やさしいにほんご・英語)

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

(病気について、お金のことについて、在留資格について、など)



びょうき き びょうき 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 ねつ げっこう かいしゃ やす
 熱が 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 帰ったら 手を よく洗う・うがいを する
- アルコールで 手を ふく
- 空気の 流れが 悪い ところ ・ 人が たくさんいる ところ ・ 近くで 話をする 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・食べ物 を バランスよく 食べる

せき・くしゃみが 出るとき

- せき、くしゃみが 出るときは 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



手を洗いましょう。

せっけんを つかって

あら 洗いましょう。

<p>て あら まえ 手を 洗う 前</p> <p>◆ 爪は <small>つめ みじか</small> 短く 切っていますか? ◆ 時計や <small>とけい ゆびわ</small> 指輪は <small>はず</small> 外しましょう</p> <p>Check ! </p>		<p>よご 汚れが <small>のこ</small> 残りやすいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 指の <small>ゆび きま</small> 先 ◆ 指の <small>ゆび あいだ</small> 間 ◆ 親指の <small>おやゆび まわり</small> 周り ◆ 手首 <small>てくび</small> ◆ 手の <small>て</small> しわ
<p>(1) せっけんを <small>あわだ</small> 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 <small>ゆびさき つめ</small> 爪の <small>あいだ</small> 間を しっかり こする</p>	<p>(4) 指の <small>ゆび あいだ</small> 間を <small>あらう</small> 洗う</p>	
		
<p>(5) 親指と <small>おやゆび て</small> 手のひらを <small>あら</small> 洗う</p>	<p>(6) 手首を <small>てくび</small> 洗う</p>	
		
<p>せっけんを <small>みず</small> 水で <small>なが</small> 流す。きれいな タオルで ふく。</p>		