

新型しんがたコロナウイルスの病びょうき気おもかもしれないと思ったら、どうしますか？

自分と、他の人を守るために、正しい行動が必要です。

1. 風邪かぜのように、熱ねつがあつたり、咳せきが出るとき

- できるだけ、出かけない。学校や会社は、休む。
- 毎日、体温をはかって、記録する。
- 同じ家に住む人も、体温をはかり、体に気をつける。できるだけ、出かけない。

2. 新型しんがたコロナウイルスの病びょうき気しかどうか、知りたいとき

電話で相談してください。

検査が必要かどうかと、検査する場所は、医者や専門家が決めます。

下に書いてある人は、すぐ、電話してください。

- (1) 熱が高い。息をするのが苦しい。とてもつかれている。
- (2) 次のどれかの人で、風邪か、新型しんがたコロナウイルスの病びょうき気おもかもしれないと思ったら、
 - 年をとっている。
 - 別の、長くつづく病気で、病院に行っている。
 例：糖尿病、心不全、呼吸器の病気がある人。
 透析をしている人。
 免疫抑制剤や、抗がん剤を使っている人。
 - おなかに赤ちゃんがいる。
 - 小さい子どもがいる。
- (3) (1)(2)ではないが、熱や咳が続いている。
 熱を下げたり、痛みをとる薬を、飲みつづけている。

電話で相談するところ

- 住んでいる地域の相談センター
<https://www.c19.mhlw.go.jp/area-jp.html>
 ※名前と話せる言葉は、地域によって、ちがいます。
- いつも行く病院、診療所
- あなたがわかる言葉で話せる相談窓口
 日本語の一覧
http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html
 英語の一覧
<http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

3. 病院や、検査する場所に行くとき

- 先に電話で相談して、行くことになった病院や保健所だけに、行く。
- 必ず、マスクをつける。
- 電車やバスには、できるだけ乗らない。
- 病院や保健所の建物に、すぐに入らない。
(外から、インターホンや電話で話して、どうしたらいいか教えてもらう。)
- 「咳エチケット」を守る。
(咳やくしゃみをするときは、マスクか、ハンカチ、ティッシュ、服のそでで、口と鼻をおさえる。)
- 手と指をよく洗ったり、消毒する。

4. 家にいるとき

できるだけ、自分の部屋から出ないでください。
同じ家に住む人といっしょに、次のことを守ってください。

- 別の部屋にいる。
- 同じ部屋にいるときは、離れる。
(例：2メートル、離れる。
仕切りやカーテンをつける。
寝る部屋が1つしかないときは、頭と足の向きを、となりの人と反対にする。)
- あなたの世話をする人の数は、できれば、1人にする。
おなかに赤ちゃんがいる人や、病気がある人に、世話をお願いしない。
- みんなで、マスクをする。「咳エチケット」を守る。
- 手と指を、よく洗ったり、消毒する。
- 換気をする。(1時間に2回以上、部屋の空気を入れかえる。)
- みんなが使ったり、さわる場所を、消毒する。(例：トイレ、風呂、ドアノブ)
- 1つのタオルや食器を、みんなに使わない。
(洗うときは、みんなの分をいっしょに洗って、だいじょうぶです。)
- よごれた服、タオル、シーツは、洗う。洗う人は、手袋とマスクをつける。
- ごみは、さわらないで、しっかり袋を閉めて捨てる。



さんこう しゅってん (2020ねん がつ じちげんざい)
参考・出典 (2020年11月12日現在)

「COVID-19 について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)

<https://www.covid19-info.jp/>

「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)

・日本語 PDF

https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf

・英語 PDF

https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf

「『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート」

(一般財団法人 自治体国際化協会)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html