やさしい日本語

新型コロナウイルス（COVID-19）の　病気について

■新型コロナウイルスの　病気とは　なんですか。

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。

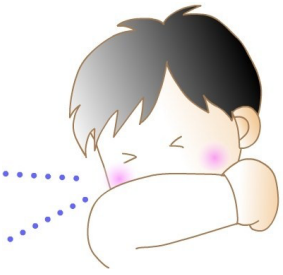
■次の人は　「帰国者・接触者相談センター」へ　きいてください。

- 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。

■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　でるとき

- せき、くしゃみが　でるときは　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　内側で　する

新型コロナウイルスの　情報

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

新型コロナウイルスについての　電話相談

電話番号　**092-687-5535**　電話ができる時間　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)、Tiê´ng Việt (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)

2020/3/1　（一財）自治体国際化協会(CLAIR)/さが多文化共生センター(SPIRA)

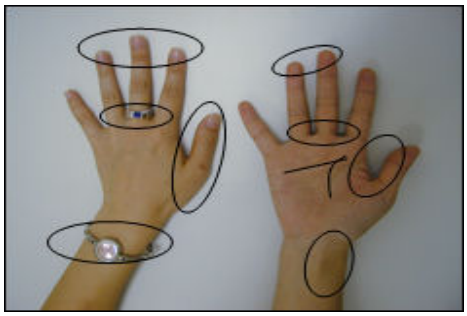
手を洗いましょう。

せっけんを　つかって　洗いましょう。

手を　洗う　前

◆爪は　短く　切っていますか？
◆時計や　指輪は　外しましょう

Check！



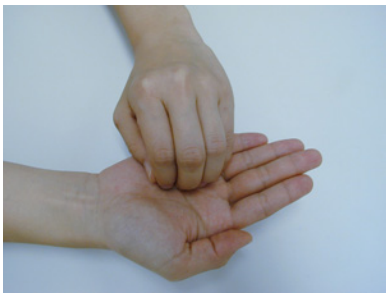
汚れが　残りやすいところ

◆指の　先
◆指の　間
◆親指の　周り
◆手首
◆手の　しわ

（1）せっけんを　泡立て、手のひらを　よく　こする

（2）手の甲を　こする

（3）指先や　爪の　間を　しっかり　こする



（4）指の　間を　洗う

（5）親指と　手のひらを　洗う

（6）手首を　洗う

せっけんを　水で　流す。　きれいな　タオルで　ふく。