

各都道府県・政令指定都市多文化共生主管部局長 殿  
各地域国際化協会事務局長 殿

総務省自治行政局国際室長  
一般財団法人自治体国際化協会多文化共生部長  
(公 印 省 略)

「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の提供について (通知)

日頃から、地域における多文化共生の取組の推進にあたり、御理解、御協力を賜り、感謝申し上げます。

新型コロナウイルス(COVID-19)感染症の国際的な広がりや踏まえて、地方公共団体や地域国際化協会による外国人住民への多言語での情報提供を支援するため、自治体国際化協会(以下、「協会」という。)において、別添の多言語テンプレート(別添「新型コロナウイルス感染症について」)を作成しました。

現在、日本語、やさしい日本語、英語、タイ語、ベトナム語、タガログ語、フランス語のテンプレートにつきまして、協会のホームページ上の「多文化共生ツールライブラリー」上で公開しており、その他の言語につきましても、翻訳が完了し次第、順次公開予定です。また、協会ホームページ上の多文化共生ポータルサイトの「お知らせ」欄より、新型コロナウイルスに関連した各種情報へのリンクも紹介しており、併せてご参考にしていただきますようお願いいたします。

各地方公共団体におかれては、保健福祉担当部署との連携を図りつつ、引き続き外国人住民に向けた新型コロナウイルス感染症に関する情報提供にご対応いただきますようお願いいたします。

また、貴都道府県内の市区町村に対しても、本通知の内容について周知いただきますようお願いいたします。

記

- 1 名称 「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
- 2 言語 日本語、やさしい日本語、英語、タイ語、ベトナム語、タガログ語、フランス語、スペイン語、ポルトガル語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語、インドネシア語、ドイツ語、ロシア語、ネパール語、ミャンマー語(全 15 言語 17 種類)
- 3 掲載ページ URL  
(1) 多文化共生ポータルサイト  
<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/index.php>  
(2) ツールライブラリー  
[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool\\_library/tools/114526.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html)
- 4 添付資料 「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  
日本語版、やさしい日本語版、英語版、タイ語版、ベトナム語版、  
タガログ語版、フランス語版

【連絡先】

総務省自治行政局国際室 白井、志田  
TEL:03-5253-5527 FAX:03-5253-5529  
一般財団法人自治体国際化協会  
多文化共生部 多文化共生課 藤波、金子  
TEL:03-5213-1725 FAX:03-5213-1742

## 新型コロナウイルス (COVID-19) 感染症について

### ■新型コロナウイルス感染症とは？

令和元年 12 月に中華人民共和国湖北省で発生が報告された新型コロナウイルス (COVID-19) に関連する呼吸器感染症です。咳や発熱等の症状や、肺炎の発生が報告されています。飛沫感染や接触感染で感染が広まると考えられています。

### ■次の症状がある方は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください

- 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている (高齢者や基礎疾患のある方は 2 日以上)
- 強いだるさ (倦怠感) や息苦しさ (呼吸困難) がある

センターで相談の結果、新型コロナウイルスの感染の疑いのある場合には、専門の医療機関を紹介いたします。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

#### 帰国者・接触者相談センターの一覧

[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)



### ■一人ひとりの感染予防と拡大防止が大切です

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

#### 個人が行う予防対策

- 外から帰ったら手洗い・うがいに努める
- アルコール消毒を使って手や指を消毒する
- 人が多く集まる場所に行かない
- 室内の適度な湿度、換気に努める
- 規則正しい生活を送り、休養を十分にとる
- バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気をつける



#### 「咳エチケット」による感染拡大の防止対策

- 咳、くしゃみの症状があるときはマスクをする
- マスクがないときは、咳、くしゃみをするときは口と鼻をティッシュや袖などで覆う

### 新型コロナウイルスについての多言語の情報 (やさしい日本語・英語)

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



#### 新型コロナウイルスについての電話相談を受け付けています

電話番号

受付日時

曜日 時 分 ~ 時 分

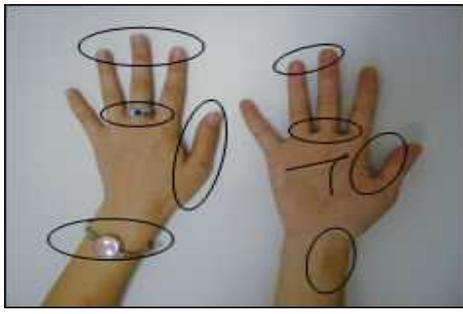
対応言語

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・ベトナム語  
・インドネシア語・タイ語・ドイツ語・フランス語・ロシア語・ネパール語・ミャンマー語

問合せ先

# 手を洗いましょう。

石鹸を泡立て、以下の手順で洗いましょう。

<p><b>手洗い前の準備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆爪は短く切っていますか？</li> <li>◆時計や指輪をはずしていますか？</li> </ul> <p>Check!</p> 		<p><b>汚れが残りやすいところ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆指先</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) 石鹸を泡立て、手のひらをよくこする</p>	<p>(2) 手の甲をのぼすようにこする</p>	
		
<p>(3) 指先・ツメの間を念入りにこする</p>	<p>(4) 指の間を洗う</p>	
		
<p>(5) 親指と手のひらをねじり洗いする</p>	<p>(6) 手首も忘れずに洗う</p>	
		
<p>石鹸を洗い流し、清潔なタオルで拭き取って乾かす</p>		

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。

ぜんこく きこくしゃ せつしよくしゃそうだん  
**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**

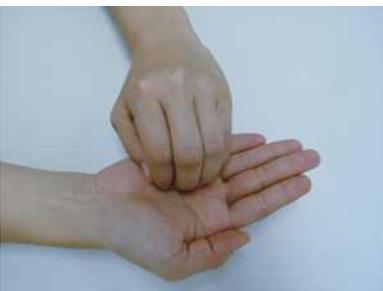
といあわ さき  
**問合せ先**

て あら

# 手を洗いましょう。

やさしい日本語

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? ◆ 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 ◆ 指の 間 ◆ 親指の 周り ◆ 手首 ◆ 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>		

## Regarding the new strain of Coronavirus (COVID-19)

### ■What is the Coronavirus?

The new strain of Coronavirus (COVID-19), first discovered in China in December 2019, is an infectious virus that affects the respiratory system. It is reported to cause coughing, fevers and pneumonia. The virus is transmitted through coughing/sneezing and direct contact with contaminated surfaces.

### ■Please contact a “Coronavirus Consultation Center” if you have any of the below symptoms:

- Cold symptoms and/or a fever above 37.5°C which lasts for 4 days or more (2 days or more for the elderly or those with preexisting health conditions)
- Heavy physical fatigue or trouble breathing

If it appears that you may have coronavirus, the center will introduce you to medical facilities that are able to treat you. Please wear a mask and make your way to the medical facilities, without using public transport where possible.

#### A list of the Coronavirus Consultation Centers

[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)



### ■Preventing the Spread of Infection

Please refrain from going to work or school if you have symptoms such as a fever or cold

#### Individual actions to prevent infection:

- After going outside, wash your hands and gargle
- Disinfect your hands using an alcohol-based disinfectant
- Avoid visiting crowded areas
- Keep rooms humid and well ventilated
- Lead a regular lifestyle, and get enough rest
- Eat a balanced diet and drink plenty of fluids



#### Preventing Infection through proper “Coughing Etiquette”

- If you have symptoms of coughing or sneezing, wear a mask
- If you don't have a mask, when you sneeze or cough, do so into a tissue or the crook of your elbow

#### Further information on the New Coronavirus (Easy Japanese, English)

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



#### Telephone Consultations Regarding the New Coronavirus are available as below:

Tel No	Date/Time	day	:	~	:
Languages	English • Spanish • Portuguese • Chinese • Korean • Tagalog • Vietnamese • Indonesian • Thai • German • French • Russian • Nepalese • Burmese				

Contact

# Wash Your Hands Regularly

Lather with soap and wash your hands as shown below:

<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Before washing</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆Are your nails cut short?</li> <li>◆Have you removed your rings and watch?</li> </ul> <p style="color: blue; font-weight: bold;">Check !</p> 		<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Places where dirt easily remains</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆Finger tips</li> <li>◆Between fingers</li> <li>◆Around the thumb</li> <li>◆Wrist</li> <li>◆Wrinkles on your hand</li> </ul>
<p><b>(1) After creating a lather with the soap, thoroughly wash the palms of your hands</b></p>	<p><b>(2) Wash the back of your hands</b></p>	
		
<p><b>(3) Carefully wash your finger tips and around your nails</b></p>	<p><b>(4) Wash between your fingers</b></p>	
		
<p><b>(5) Wash your thumbs in a twisting action as below</b></p>	<p><b>(6) Don't forget to wash your wrists</b></p>	
		
<p style="color: magenta; font-weight: bold;">Rinse the soap off with running water and dry your hands with a clean towel</p>		

เกี่ยวกับการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19)

**■การระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่คือ?**

ตั้งแต่เดือนธันวาคมปี2019เกิดการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) ที่มีต้นกำเนิดการแพร่ระบาดมาจากมณฑลหูเป่ย์ประเทศจีน มีการรายงานว่าผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสนี้จะมีอาการไอ มีไข้สูงและปอดอักเสบเป็นต้น เชื้อไวรัสสามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นจากลมหายใจและจากการสัมผัสผู้ป่วย

**■สำหรับผู้ที่มีอาการตามด้านล่างนี้**

**ขอให้ปรึกษา**

**“ศูนย์ปรึกษาสำหรับผู้เดินทางกลับมาจากต่างประเทศ/ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ”**

- มีอาการไข้หวัด หรือมีไข้สูงกว่า 37.5 องศา นานกว่า 4 วัน (กรณีที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวหากมีอาการนานกว่า 2 วัน)
  - มีอาการเมื่อยล้า หรือหายใจลำบาก ที่มีอาการรุนแรง
- เมื่อปรึกษาที่ศูนย์แล้ว กรณีที่ได้รับคำตอบว่ามีโอกาสที่จะติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ จะแนะนำสถานรักษาพยาบาลเฉพาะทางให้กับท่าน
- ขอให้เดินทางไปรับการตรวจโดยใส่หน้ากากอนามัยและเดินทางโดยไม่ใช้บริการการขนส่งสาธารณะ

**รายชื่อศูนย์ปรึกษาสำหรับผู้เดินทางกลับมาจากต่างประเทศ/ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ**

[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)



**■ พยายามช่วยกันป้องกันการติดเชื้อและการแพร่ระบาด**

**หากมีอาการไข้หวัด เช่น มีไข้ เป็นต้น ขอให้หยุดเรียน หรือหยุดงาน**

การป้องกันด้วยตนเอง

- กลับมาจากข้างนอกควรล้างมือให้สะอาด
- ใช้สารแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อที่มือและนิ้ว
- ไม่ไปสถานที่แออัด
- พยายามให้อากาศภายในห้องถ่ายเท ไม่อับชื้น
- ดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำให้เพียงพออย่างเหมาะสม



ป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดด้วยการรักษามารยาทการไอ

- หากมีอาการไอ หรือ จามให้สวมหน้ากากอนามัย
- ขณะไอหรือจาม ควรเอาทิชชูป้องปากและจมูก

ข่าวสารหลายภาษาเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (ภาษาญี่ปุ่นที่เข้าใจง่าย・ภาษาอังกฤษ

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



**รับให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์เกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่แก่ผู้อาศัยชาวต่าง...**

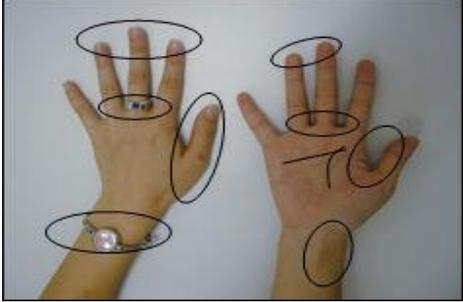
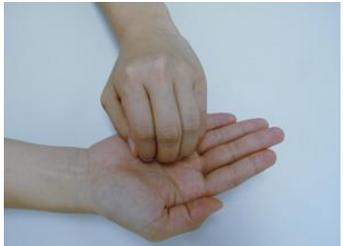
เบอร์โทรศัพท์ \_\_\_\_\_ วันที่รับเรื่อง \_\_\_\_\_ วัน \_\_\_\_\_ ( : ) ~ ( : )

ภาษาที่ใช้ \_\_\_\_\_  
 ภาษาอังกฤษ, ภาษาสเปน, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาตากาล็อก,  
 ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาไทย, ภาษาเวียดนาม, ภาษาเยอรมัน, ภาษาฝรั่งเศส, ภาษารัสเซีย

สถานที่ติดต่อ \_\_\_\_\_

# ล้างมือให้สะอาด

ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างมือตามขั้นตอนข้างล่างนี้

<p><b>ตรวจเช็คก่อนล้างมือ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ตัดเล็บสะอาดหรือไม่</li> <li>◆ ถอดนาฬิกาและแหวนหรือยัง</li> </ul> <p>Check ! </p>		<p><b>บริเวณที่สกปรกง่าย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ปลายนิ้ว</li> <li>◆ ซอกเล็บ</li> <li>◆ บริเวณหัวแม่มือ</li> <li>◆ ข้อมือ</li> <li>◆ ร่องมือ</li> </ul>
<p>(1) ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างอุ้งมือ</p>	<p>(2) กางนิ้วถูบริเวณหลังมือ</p>	
		
<p>(3) ล้างปลายนิ้วและซอกเล็บให้สะอาด</p>	<p>(4) ทำความสะอาดระหว่างนิ้ว</p>	
		
<p>(5) เอามือข้างหนึ่งกำนิ้วโป้งแล้วถูบิดไปมา</p>	<p>(6) อย่าลืมล้างที่ข้อมือด้วย</p>	
		
<p>ล้างฟองสบู่ออก แล้วใช้ผ้าขนหนูสะอาดเช็ดให้แห้ง</p>		

## Dịch viêm phổi do virus corona chủng mới (COVID-19)

### ■ Dịch viêm phổi do virus corona chủng mới là gì?

Đây là dịch viêm đường hô hấp cấp do virus corona chủng mới (COVID-19) gây ra, được báo cáo phát hiện lần đầu tại tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc vào tháng 12 năm 2019. Các triệu chứng bao gồm ho, sốt, phát sinh viêm phổi. Virus được cho là lây truyền qua đường giọt bắn hoặc tiếp xúc.

### ■ Những người có các triệu chứng sau cần liên hệ ngay với các “Trung tâm tư vấn dành cho người mới về nước / người có tiếp xúc”.

- Các triệu chứng tương tự như cảm lạnh, sốt trên 37.5°C từ 4 ngày liên tiếp trở lên (2 ngày liên tiếp trở lên đối với người già và những người đã có bệnh sẵn)
- Cơ thể mệt mỏi, đau nhức; khó thở

Sau khi tiếp nhận tư vấn, các trường hợp nghi nhiễm virus sẽ được giới thiệu tới khám tại các cơ sở y tế chuyên môn. Cần lưu ý đeo khẩu trang và tránh sử dụng các phương tiện giao thông công cộng khi đi khám bệnh.

Danh sách các “Trung tâm tư vấn dành cho người mới về nước / người có tiếp xúc” được đăng tải tại đây:

[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)



### ■ Nỗ lực để phòng lây nhiễm và ngăn ngừa dịch lan rộng của từng cá nhân là vô cùng quan trọng!

**Khi có các triệu chứng tương tự cảm lạnh như sốt..., không nên cố gắng đi học, đi làm.**

#### **Biện pháp để phòng lây nhiễm đối với cá nhân**

- Rửa tay và súc miệng khi từ ngoài trở về nhà.
- Làm sạch tay và các ngón tay bằng cồn khử khuẩn.
- Hạn chế đi tới các địa điểm tập trung đông người.
- Nên thông gió để trong phòng có được độ ẩm thích hợp.
- Nên có nếp sống đúng nguyên tắc, nghỉ ngơi đầy đủ.
- Nên chú ý ăn uống cân bằng dinh dưỡng và uống nước đầy đủ.



#### **Ngăn ngừa dịch lan rộng bằng cách thực hiện “Phép lịch sự khi ho”**

- Đeo khẩu trang khi có triệu chứng ho, hắt xì hơi.
- Nếu không có khẩu trang, nên lấy khăn giấy hoặc tay áo che miệng khi ho hay hắt xì hơi.

### **Thông tin liên quan đến dịch viêm phổi do virus corona chủng mới bằng nhiều thứ tiếng (tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng Anh)**

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



#### **DỊCH VỤ TƯ VẤN QUA ĐIỆN THOẠI VỀ DỊCH VIÊM PHỔI DO VIRUS CORONA CHủng MỚI**

Số điện thoại	Ngày giờ tư vấn	Thứ	( : ) ~ ( : )
Ngôn ngữ	Tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn/Triều Tiên, tiếng Philippines, tiếng Việt, tiếng Indonesia, tiếng Thái, tiếng Đức, tiếng Pháp, tiếng Nga, tiếng Nepal, tiếng Myanmar		

Địa chỉ liên hệ

# HÃY RỬA TAY ĐÚNG CÁCH!

Rửa bằng bọt xà bông theo các bước như sau.

<p><b>Chuẩn bị trước khi rửa tay</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Móng tay đã cắt ngắn chưa?</li> <li>◆ Đã tháo nhẫn và đồng hồ ra chưa?</li> </ul> <p><b>Check !</b></p> 		<p><b>Chỗ khó rửa sạch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Đầu ngón tay</li> <li>◆ Kẽ ngón tay</li> <li>◆ Xung quanh ngón cái</li> <li>◆ Cổ tay</li> <li>◆ Đường chỉ tay</li> </ul>
<p><b>(1) Lấy bọt xà bông chà vào lòng bàn tay</b></p>	<p><b>(2) Từ mu bàn tay chà kéo ra</b></p>	
		
<p><b>(3) Rửa kỹ đầu ngón và khe móng tay</b></p>	<p><b>(4) Rửa các kẽ ngón tay</b></p>	
		
<p><b>(5) Rửa sạch ngón cái bằng cách nắm và vịn bằng lòng bàn tay</b></p>	<p><b>(6) Đừng quên rửa cổ tay</b></p>	
		
<p>Rửa sạch xà bông, lau khô tay bằng khăn sạch.</p>		

## Nouveau coronavirus (COVID-19)

### ■Qu'est-ce que le nouveau coronavirus ?

Le nouveau coronavirus (COVID-19) est une maladie infectieuse des voies respiratoires découverte en décembre 2019 dans la province de Hubei en Chine. Des symptômes de toux et de fièvre ainsi que des cas de pneumonie ont été signalés. On pense que le virus est transmis par voie aérienne ou par voie de contact.

### ■Les personnes présentant les symptômes suivants sont priées de consulter un centre pour personnes rapatriées ou infectées :

- Fièvre de plus de 37,5°C ou symptômes similaires à ceux du rhume pendant plus de quatre jours (deux jours pour les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies sous-jacentes)
- Fatigue intense (épuisement physique) ou difficultés à respirer (dyspnée)

Après consultation auprès du centre, en cas de suspicions quant à la présence du nouveau coronavirus, une recommandation vous sera faite pour une consultation avec un(e) spécialiste. Lors de votre déplacement, veuillez porter un masque et éviter de prendre les transports en commun.

### Liste des centres pour personnes rapatriées ou infectées :

[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)



### ■Comment lutter contre la propagation du virus ?

**En cas de symptômes de rhume, tel un début de fièvre, il est indiqué de ne pas se rendre en cours ou au travail.**

#### Pour se prémunir soi-même de l'infection

- Bien se laver les mains chaque fois que l'on rentre de l'extérieur
- Chez soi, tenir les pièces suffisamment humides et ventilées
- Mener une vie saine et bien rythmée, en se reposant suffisamment
- Faire attention à prendre des repas équilibrés et à boire suffisamment



#### Pour protéger les autres, respecter "l'étiquette du malade"

- Si vous présentez des symptômes de toux ou de sternutation, portez un masque
- À défaut, couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir chaque fois que vous éternuez

### Information multilingue (japonais simplifié et anglais)

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



#### Service de renseignements par téléphone sur le coronavirus destiné aux résidents étrangers

Numéro de téléphone	Horaires d'ouverture	(lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche)
---------------------	----------------------	-------------------------------------------------------------

Langues disponibles	anglais - espagnol - portugais - chinois - coréen - tagalog - indonésien - thaï - vietnamien - allemand - français - russe
---------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Renseignements

# Bien se laver les mains

Faites mousser le savon, puis lavez-vous les mains en suivant les instructions données ci-dessous.

## À vérifier avant le lavage

- ◆ Vos ongles sont-ils bien coupés court ?
- ◆ Avez-vous bien enlevé montre, bagues et autres accessoires ?

Check !



## Endroits auxquels il faut faire particulièrement attention

- ◆ Bout des doigts
- ◆ Entre les doigts
- ◆ Autour du pouce
- ◆ Poignets
- ◆ Lignes de la main

(1) Après avoir fait copieusement mousser le savon, bien se frotter les paumes



(2) Puis laver le dos de la main en étirant la peau



(3) Bien nettoyer le bout des doigts et les ongles



(4) Laver entre les doigts



(5) Laver les pouces en faisant tourner les paumes dessus, main fermée



(6) Ne pas oublier les poignets



Pour finir, rincer, puis s'essuyer les mains avec une serviette propre.

## Paalala tungkol sa New Coronavirus (COVID-19)

### Ano ang new coronavirus?

Ito ay isang uri ng sakit sa baga na dulot ng bagong strain ng coronavirus (COVID-19) na sinasabing nagsimula sa Wuhan, China noong nakaraang Disyembre. Kabilang sa sintomas nito ay ubo at lagnat at maari rin itong magdulot ng pneumonia. Ang sakit na ito ay sinasabi ring airborne at nakakahawa.

### Kung kayo ay nakakaranas ng mga sumusunod na sintomas, agad na kumunsulta sa “Returnees and Contact Persons Consultation Center”

- Lagnat o may temperatura na 37.5°C o higit pa na tumagal ng higit sa apat na araw (higit sa dalawang araw para sa mga nakatatanda o may mga malulubhang sakit)
- Fatigue o mabilis na pagkaramdam ng pagod at hirap sa paghinga

Kung kayo ay pinaghihinalang may impeksyon ng coronavirus ayon sa resulta ng konsultasyon, i-rerefer namin kayo sa isang espesyalista.

#### Listahan ng mga Returnees and Contact Persons Consultation Center

[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)



### Mahalaga na ang bawa't isa ay tumulong upang mapigil ang paglaganap ng impeksyon

**Kung kayo ay may sintomas ng ubo, lagnat atbp., huwag munang pumasok sa paaralan o trabaho.**

#### Paano maiiwasan ang pagkalat ng impeksiyon?

- Maghugas ng kamay pag-uwi ng bahay.
- Gumamit ng disinfecting alcohol at panatilihin ang mga daliri.
- Umiwas sa mga matataong lugar.
- Panatiliin sa katamtaman na temperatura ang loob ng silid, at magpapasok ng sariwang hangin.
- Siguraduhin na maayos ang pamumuhay at nakakakuha ng sapat na tulog.
- Siguraduhin na balanse ang kinakaing pagkain at sapat ang tubig na iniinom.



#### Iwasan ang paglaganap ng impeksiyon sa pamamagitan ng “tamang pag-ubo”

- Gumamit ng mask kung may ubo at sipon.
- Takpan ang bibig at ilong gamit ang tisiyu kapag umubo o bumahing.



#### Impormasyon tungkol sa new coronavirus sa iba't ibang wika (Easy Japanese at Ingles)

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



#### Sangguni sa Telepono para sa mga Dayuhang Mamamayan Tungkol sa New Coronavirus

Numero \_\_\_\_\_ Araw at Oras ( : ) ~ ( : )

Wika Ingles, Espanyol, Portuges, Intsik, Koreano, Tagalog, Indones, Thai, Biyetnames, Aleman, Pranses, Ruso

Para sa mga katanungan

# Maghugas Tayo ng Kamay

Pabulain ng husto ang sabon at hugasan ang kamay tulad ng pinapakita sa ibaba.

## Bago maghugas ng kamay

- ◆ Naputulan ba ninyo ng maikli ang inyong mga kuko?
- ◆ Natanggal na ba ninyo ang inyong relo at mga singsing?

Check !



## Mga lugar na madaling maiwan ang mga dumi sa kamay.

- ◆ Dulo ng mga daliri
- ◆ Pagitan ng mga daliri
- ◆ Paligid ng hinlalaki
- ◆ Pupulsuhan
- ◆ Mga kulubot sa balat ng kamay

(1) Sabuning mabuti at kuskusin ng husto ang palad.



(2) Kuskusin at inuunat ang balat sa likod ng kamay



(3) Kuskusing mabuti ang mga dulo ng daliri at paligid ng kuko.



(4) Hugasan ang pagitan ng mga daliri.



(5) Balutin ng palad ng gamit ang hinlalaki at pagayat na hugasan.



(6) Huwag kalimutan na hugasan ang pupulsuhan.



Banlawan ang mga kamay upang matanggal ang sabon at patuyuin ito gamit ng malinis na tuwalya.

## 신종 코로나바이러스감염증(COVID-19) 예방주의 안내

### ■신종 코로나바이러스감염증이란?

작년 12 월 중국 후베이성에서 발생 한 신종 코로나바이러스 (COVID-19)에 의해 전염되는 급성 호흡기 감염병입니다. 발열, 호흡기 증상(기침, 호흡곤란) 또는 폐렴 등이 나타나며 접촉과 비말에 의해 감염됩니다.

### ■다음과 같은 증상이 있으신 분은「귀국자·접촉자 상담센터」에 연락주세요.

- 감기나 열이 37.5°C이상 4 일 이상 지속 된 경우  
(지병을 갖고 계신 분, 고령자 분들은 2 일 이상)
  - 권태감, 호흡곤란의 증상이 있으신 분
- 상담 센터에서는 신종 코로나바이러스 감염이 의심되는 분들에게 전문 의료기관을 소개하고 있습니다. 대중교통 이용을 피하시고 마스크를 착용하여 의료기관을 방문하여 주세요.

#### 귀국자·접촉자 상담센터 일람

[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)



### ■개인 위생을 철저히 지켜주세요.

발열 등의 감기 증상이 보일 경우는 학교나 출근은 삼가해 주세요.

#### 예방수칙

- 외출하고 돌아왔을 때 비누로 꼼꼼하게 손씻기 !
- 알콜로 손바닥, 손톱 밑을 소독한다.
- 사람이 많은 곳은 되도록 가지 않는다.
- 실내의 습도를 적절하게 유지하고 환기를 자주 한다.
- 규칙적인 생활과 충분한 휴식을 취한다.
- 균형 잡힌 식사와 수분을 자주 섭취한다.



#### 「기침에티켓」으로 감염 확대 방지

- 기침, 재채기 증상이 있을 때는 꼭 마스크를 한다.
- 기침, 재채기를 할 때는 입과 코를 티슈 등으로 막는다.

신종 코로나바이러스감염증에 관한 다언어 정보 제공 (쉬운 일본어, 영어)

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



### 외국국적주민을 위한 신종 코로나바이러스감염증 전화상담을 받고 있습니다

전화번호	접수 일시	요일	시 분 ~	시 분
대응언어	영어, 스페인어, 포르투갈어, 중국어, 한국/조선어, 타갈로그어, 베트남어, 인도네시아어, 태국어, 독일어, 프랑스어, 러시아어, 네팔어, 미얀마어			

문의처

# 올바른 손씻기

비누거품을 다음과 같은 순서로 깨끗이 !

<p style="text-align: center; background-color: #ffe0b2; margin: 0;"><b>손 씻기 전의 준비</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆손톱은 짧게 깎았나요?</li> <li>◆시계나 반지를 뺐나요?</li> </ul> <p style="margin-top: 10px;"><b>Check !</b></p> 		<p style="text-align: center; background-color: #ffe0b2; margin: 0;"><b>더러움이 남기 쉬운 곳</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆손끝</li> <li>◆손가락 사이</li> <li>◆엄지손가락 근처</li> <li>◆손목</li> <li>◆손바닥 주름</li> </ul>	
<p>(1) 거품을 내서 손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.</p>	<p>(2) 손바닥과 손등을 마주 대고 문질러 줍니다.</p>		
			
<p>(3) 손끝과 손톱 사이를 꼼꼼하게 문질러 줍니다.</p>	<p>(4) 손가락 사이를 씻습니다.</p>		
			
<p>(5) 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.</p>	<p>(6) 손목도 잊지 말고 씻습니다.</p>		
			
<p>비누거품을 헹궈내고 깨끗한 수건으로 닦아줍니다.</p>			

## 关于新型冠状病毒(COVID-19)感染症

### ■什么是新型冠状病毒感染症?

2019年12月在中华人民共和国湖北省发生首例,由新型冠状病毒(COVID-19)所引发的呼吸系统感染症。感染后会出现咳嗽、发热等症状,还可能引发肺炎。一般认为飞沫感染和接触感染会导致感染扩大。

### ■如出现下列症状,请向“归国者·接触者相谈中心”咨询

- 连续4天以上出现感冒症状或37.5℃以上的发热(高龄者或潜在疾病患者为2天以上)
- 有强烈倦怠感或呼吸困难的情况

咨询结果如有疑似感染新型冠状病毒的情况,该中心会介绍专门的医疗机构。请避免搭乘公共交通工具,并戴口罩前往就诊。

归国者·接触者相谈中心一览

[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)



### ■重要的是每个人都要尽力预防感染并防止感染扩大

出现发热等感冒症状时,请向学校或公司请假。

#### 个人预防措施

- 外出归来时要洗手、漱口。
- 要使用酒精消毒手部和手指缝儿。
- 避免到人群聚集的场所。
- 要保持屋内恰当的湿度、注意通风。
- 生活要有规律,要注意休息。
- 要注意饮食结构,适当地补充水分。



#### 防止感染扩大的对策——“咳嗽礼节”

- 有咳嗽、打喷嚏症状时戴上口罩
- 如没有口罩,咳嗽、打喷嚏时,用面巾纸或衣袖等捂住嘴和鼻子



关于新型冠状病毒的多语言信息(简单的日语、英语)

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



### 受理对新型冠状病毒的电话咨询

电话号码

受理时间 星期

点

分~

点

分

接待语言

英语·西班牙语·葡萄牙语·中文·韩语·菲律宾语·越南语·印尼语·泰语·德语·  
法语·俄语·尼泊尔语·缅甸语

问讯处

# 让我们洗手吧！

把肥皂搓出泡沫，按如下顺序洗手吧！

## 洗手前的准备

- ◆ 指甲剪了吗？
- ◆ 手表和戒指摘了吗？

Check!



## 污垢容易残留的地方

- ◆ 指尖
- ◆ 手指缝儿
- ◆ 拇指周围
- ◆ 手腕
- ◆ 手上的皱纹

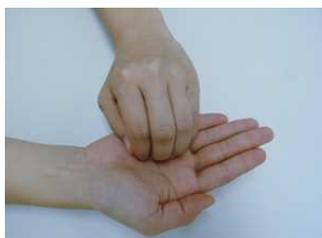
(1) 把肥皂搓出泡沫，仔细搓手心



(2) 手背平伸，仔细搓洗



(3) 仔细搓指尖、指甲缝儿



(4) 洗手指缝儿



(5) 用手握住拇指相互搓洗



(6) 不要忘记洗手腕



把肥皂冲洗干净，用干净的毛巾擦干

## Sobre a infecção pelo Novo Coronavírus (COVID-19)

### ■O que é a infecção pelo Novo Coronavírus?

É uma infecção do trato respiratório associada a um Novo Coronavírus (COVID-19), que foi relatada na província de Hubei, na República Popular da China, em dezembro de 2019. Sintomas como tosse e febre e surto de pneumonia foram relatados. Acredita-se que a infecção se espalhe por gotículas ou pelo contacto.

### ■Se você tiver algum dos seguintes sintomas, consulte o "Centro de Consultas para Pessoas que Regressaram / que tiveram Contato"

- sintomas de gripe ou febre acima de 37.5°C por mais de 4 dias (2 dias ou mais para idosos e pessoas com doenças crônicas)
- fadiga extrema (mal-estar) e dificuldade em respirar (dispneia)

Se suspeitar estar infectado com o novo coronavírus apresentaremos uma instituição médica especializada. Use uma máscara e evite usar o transporte público.

**Lista de "Centros de Consultas para Pessoas que Regressaram / que tiveram Contato":**

[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)



### ■Esforce-se para a prevenção do contágio e evitar a propagação da doença.

**Quando tiver febre ou outros sintomas de gripe, não vá à escola ou ao trabalho.**

#### Medidas preventivas individuais

- Lavar as mãos e fazer gargarejo ao voltar para casa.
- Desinfetar suas mãos e dedos com antisséptico à base de álcool
- Não ir a lugares onde há aglomerações
- Arejar e manter a umidade adequada nos quartos.
- Levantar uma vida com hábitos regulares e descanso suficiente.
- Manter uma alimentação balanceada, com reposição adequada de líquidos.



#### Medidas preventivas para a propagação da infecção a partir da "Etiqueta da Tosse"

- Usar máscara quando tiver sintomas como tosse ou espirro
- Se você não estiver usando máscara, cobrir a boca e o nariz com o braço ou lenços de papel, etc. ao tossir ou espirrar

#### Informações multilíngues sobre o Novo Coronavírus (japonês fácil e inglês):

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



### Atendemos a consultas sobre o Novo Coronavírus

Telefone \_\_\_\_\_ Data e horário de ( \_\_\_\_\_ )  
das ( : ) às ( : )

Idiomas inglês, espanhol, português, chinês, coreano, tagalo, vietnamita, indonésio,  
disponíveis tailandês, alemão, francês, russo, nepalês, e birmanês

Contato

# Vamos lavar as mãos

Lave as mãos na ordem abaixo, fazendo espuma com o sabão.

## Preparativo antes de lavar as mãos

- ◆As unhas estão bem cortadas?
- ◆Retirou o relógio e os anéis?

Check !



## Locais difíceis de se retirar a sujeira

- ◆ponta dos dedos
- ◆entre os dedos
- ◆em volta do polegar
- ◆pulso
- ◆rugas das mãos

1. Esfregar bem a palma da mão com a espuma do sabão



2. Esfregar o dorso da mão de forma a alongá-lo



3. Esfregar cuidadosamente a ponta dos dedos e entre as unhas



4. Entrelaçar as mãos e lavar entre os dedos



5. Lavar o polegar envolvendo-o com a palma da mão



6. Não esquecer de lavar também o pulso



Enxaguar para retirar o sabão e secar as mãos com uma toalha limpa

## 關於新型冠狀病毒 ( COVID-19 ) 感染症

### ■什麼是新型冠狀病毒感染症？

2019年12月在中華人民共和國湖北省發生首例，由新型冠狀病毒 ( COVID-19 ) 所引發的呼吸系統感染症。感染後會出現咳嗽、發熱等症狀，還可能引發肺炎。一般認為飛沫感染和接觸感染會導致感染擴大。

### ■如出現下列症狀，請向「歸國者·接觸者相談中心」諮詢

- 連續4天以上出現感冒症狀或37.5°C以上的發熱 ( 高齡者或潛在疾病患者為2天以上 )
- 有強烈倦怠感或呼吸困難的情況

諮詢結果如有疑似感染新型冠狀病毒的情況，該中心會介紹專門的醫療機構。請避免搭乘公共交通工具，並戴口罩前往就診。

#### 歸國者·接觸者相談中心一覽

[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)



### ■重要的是每個人都要盡力預防感染並防止感染擴大

出現發熱等感冒症狀時，請向學校或公司請假。

#### 個人預防措施

- 外出歸來時要洗手、漱口。
- 要使用酒精消毒手部和手指縫。
- 避免到人群聚集的場所。
- 要保持屋內恰當的濕度、注意通風。
- 生活要有規律，要注意休息。
- 要注意飲食均衡，適當地補充水分。



#### 防止感染擴大的對策——「咳嗽禮節」

- 有咳嗽、打噴嚏症狀時戴上口罩
- 如沒有口罩，咳嗽、打噴嚏時，用面紙或衣袖等捂住嘴和鼻子

### 關於新型冠狀病毒的多語言資訊 ( 簡單的日語、英語 )

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



### 受理對新型冠狀病毒的電話諮詢

電話號碼	受理時間	星期	點	分 ~	點	分
	英語·西班牙語·葡萄牙語·中文·韓語·菲律賓語·越南語·印尼語·泰語·德語·法語· 俄語·尼泊爾語·緬甸語					

詢問處

# 讓我們洗手吧！

把肥皂搓出泡沫，按以下順序洗手吧！

## 洗手前的準備

- ◆指甲剪了嗎？
- ◆手錶和戒指摘了嗎？

Check!



## 污垢容易殘留的地方

- ◆指尖
- ◆手指縫
- ◆拇指周圍
- ◆手腕
- ◆手上的皺紋

(1) 把肥皂搓出泡沫，仔細搓手心



(2) 手背平伸，仔細搓洗



(3) 仔細搓指尖、指甲縫



(4) 洗手指縫



(5) 用手握住拇指相互搓洗



(6) 不要忘記洗手腕



把肥皂沖洗乾淨，用乾淨的毛巾擦乾

## Acerca del Nuevo Coronavirus (COVID-19)

### ■ ¿Qué es el ‘Nuevo Coronavirus’?

El Nuevo Coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa de las vías respiratorias cuya aparición se reportó en diciembre del 2019 en la provincia de Hubei, República Popular China. Se ha informado que entre los síntomas puede observarse tos, fiebre y surgimiento de neumonía. Se piensa que el contagio puede darse a través del rocío (ocasionado al estornudar o toser, por ejemplo) y/o por el contacto físico.

### ■ Las personas que tengan los siguientes síntomas favor de consultar al “Centro de Información de Repatriados y Personas que han tenido Contacto Físico”

- Síntomas de gripe y/o más de 4 días con fiebre mayor a los 37.5°C (más de 2 días en el caso de personas mayores y/o con enfermedades subyacentes).
- Demasiado cansancio (malestar) , falta de aire (dificultad para respirar).

De acuerdo al resultado de la consulta telefónica y en caso de que se sospeche de contagio del Coronavirus, se le presentará un centro médico especializado. Utilice mascarilla y evite hacer uso de medios de transporte público para acudir a la consulta médica.



### Página web del “Centro de Información de Repatriados y Personas que han tenido Contacto Físico” :

[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)

### ■ Es importante prevenir la infección y propagación de unos a otros

**Si usted tiene síntomas de gripe tales como fiebre alta, favor de descansar la escuela y/o el trabajo.**

#### Medidas preventivas individuales

- Lavarse las manos y hacer gárgaras al regresar de la calle.
- Usar alcohol para desinfectarse las manos y los dedos.
- Evitar lugares concurridos por mucha gente.
- Ventilar y mantener la habitación a una temperatura y humedad adecuadas.
- Llevar una vida ordenada y descansar lo suficiente.
- Llevar una alimentación equilibrada y beber bastante líquido.



#### Medidas para prevenir la propagación de la infección a través de “buenos modales de tos”

- Cuando se presenten síntomas como tos o estornudo, use mascarilla.
- En caso de no tener mascarilla, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable, o con la manga de su camisa, etc., cuando vaya a toser o estornudar.

### Información relacionada al Nuevo Coronavirus en varios idiomas (japonés sencillo, inglés)

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



#### Se aceptan consultas telefónicas sobre el Nuevo Coronavirus

Teléfono \_\_\_\_\_ Hora y día ( : ) ~ ( : ) del día ( )

Idiomas inglés, español, portugués, chino, coreano, tagalo, vietnamita, indonesio, tailandés, alemán, francés, ruso, nepalí, birmano

Informes

# Lavémosnos las manos

- Enjabonar bien y lavar de la siguiente manera.

<p><b>Antes de lavarse las manos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆¿Las uñas están cortadas?</li> <li>◆¿Se quitó el reloj y anillo?</li> </ul> <p><b>Check !</b></p> 		<p><b>Donde puede quedarse la suciedad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆punta de los dedos</li> <li>◆entre los dedos</li> <li>◆alrededor del dedo pulgar</li> <li>◆muñeca</li> <li>◆arruga de la mano</li> </ul>
<p><b>(1) Espumar bien el jabón y lavarse la palma de la mano</b></p>	<p><b>(2) Fregar el dorso de la mano</b></p>	
		
<p><b>(3) Lavar bien la punta de los dedos y dentro de la uña</b></p>	<p><b>(4) Lavar bien entre los dedos</b></p>	
		
<p><b>(5) Lavar torciendo el dedo pulgar con la palma de la mano</b></p>	<p><b>(6) Lavar sin falta la muñeca</b></p>	
		
<p><b>Enjuagar el jabón y secarse las manos con una toalla limpia.</b></p>		

## Mengenai Penyakit Infeksi Virus Corona Baru (COVID-19)

### ■ Apa itu penyakit infeksi virus Corona baru?

Penyakit infeksi sistem pernapasan yang berhubungan dengan Virus Corona yang baru (COVID-19) yang telah dilaporkan munculnya di Provinsi Hubei, Republik Rakyat Tiongkok pada Desember 2019. Dilaporkan gejalanya seperti batuk, demam maupun terjadinya radang paru-paru. Virus tersebut dipikirkan menular melalui infeksi droplet atau infeksi kontak.

### ■ Jika ada gejala tersebut silahkan hubungi ke "Pusat Konsultasi bagi Pemulangan, Kontak dengan Positif Corona"

- Jika ada gejala masuk angin atau demam dengan suhu badan lebih dari 37.5°C, serta berturut-turut lebih dari 4 hari (atau 2 hari bagi lansia atau mempunyai penyakit bawaan).
- Jika sangat lemah (merasa lemah) atau susah bernapas (sesak napas).

Akan diperkenalkan instansi medis khusus jika diduga terinfeksi virus Corona baru setelah dikonsultasi di dalam pusat konsultasi. Silahkan datang untuk konsultasi dengan memakai masker dan menghindari untuk menggunakan transportasi umum.

#### Daftar Pusat Konsultasi bagi Pemulangan, Kontak dengan Positif Corona

[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)



### ■ Pentingnya pencegahan infeksi dan memberhentikan penyebaran infeksi oleh masing-masing orang

Jika ada gejala masuk angin seperti demam, tidak masuk sekolah atau kantor.

#### Tindakan pencegahan yang bisa dilakukan masing-masing

- Usahakan untuk mencuci tangan dan kumur-kumur setelah pulang dari luar.
- Membersihkan tangan dan jari-jari dengan menggunakan antiseptik alkohol.
- Tidak pergi ke tempat yang banyak orang berkumpul.
- Usahakan menjaga suhu yang sesuai dan ventilasi udara di kamar.
- Mengatur kehidupan sehari-hari secara teratur dan beristirahat yang cukup.
- Perhatikan untuk makanan yang gizinya seimbang dan minum air secukupnya.



#### Tindakan pencegahan agar tidak menyebarkan infeksi dengan cara "etika ketika batuk"

- Memakai masker jika ada gejala seperti batuk atau bersin.
- Menutup mulut dan hidung dengan tissue atau lengan baju saat ingin batuk atau bersin jika tidak ada masker.



### Informasi mengenai virus Corona baru dalam multi bahasa (bahasa Jepang mudah, Inggris)

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



#### Menerima konsultasi telepon mengenai virus Corona Baru

No. telepon	Hari dan tanggal konsultasi	Jam	:	-	:	, hari
Bahasa yang bisa digunakan	Bahasa Inggris, Spanyol, Portugis, Cina, Korea, Tagalog, Vietnam, Indonesia, Thailand, Jerman, Perancis, Rusia, Nepali, Myanmar					
Kontak						

# Marilah Mencuci Tangan

Menggunakan sabun, mencuci dengan mengikuti petunjuk di bawah ini

## Persiapan sebelum mencuci tangan

- ◆ Apakah kuku sudah dipotong pendek ?
- ◆ Apakah cincin dan jam telah dicopot ?

Check !



## Daerah yang masih ada kotoran

- ◆ Ujung jari
- ◆ Di antara jari
- ◆ Di sekeliling jari jempol
- ◆ Lengan tangan
- ◆ Garisan kerutan tangan

(1) Gunakanlah sabun, menggosok telapak tangan



(2) Menggosok dengan memanjangkan tangan bagian atas



(3) Ujung jari dan di antara kuku-kuku dengan hati-hati digosok



(4) Di antara jari-jari di cuci



(5) Mencuci dengan memutar jari jempol dan telapak tangan



(6) Jangan lupa mencuci pergelangan tangan



Di cuci jangan sampai ada sisa sabun, kemudian dikeringkan dengan menggunakan handuk yang bersih.

## नयाँ कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) को संक्रमणको बारेमा

### ■ नयाँ कोरोनाभाइरसको संक्रमण भनेको के हो?

'कोभिड-१९' नाम दिइएको यो नयाँ प्रकारको कोरोनाभाइरस जुन श्वासप्रश्वासमा हुने संक्रमण हो र सन् २०१९ को डिसेम्बरमा चीनको हुबेई प्रान्तबाट फैलिएको थियो। यसका लक्षणहरू खोकी लाग्ने, ज्वरो आउने तथा निमोनिया हुने हुन। भाइरस संक्रमित ब्यक्तिले हाच्छिउ गर्दा, खोक्दा वा थुक्दा यो भाइरस बाहिर निस्कन्छ, र स्वासको माध्यम द्वारा अन्य ब्यक्तिमा सर्छ। भाइरस संक्रमित ब्यक्तिले हाच्छिउ गर्दा वा खोक्दा प्रयोग गरेको हातले छोएको वरपरको बस्तुहरूमा भाइरस टासीन्छ। जब अरु ब्यक्तिले उक्त बस्तुहरूलाई छुन्छन् र त्यहि हातले मुख र नाक छोएमा ति ब्यक्तिलाई पनि संक्रमित गर्दछ।

### ■ निम्न लक्षणहरू भएका ब्यक्तिले "बिदेशबाट फर्कनेहरू/ फर्केका लाई सम्पर्क गर्ने ब्यक्तिहरूको परामर्श केन्द्र" मा परामर्श गर्नुहोस्।

- रुघाखोकी लक्षण या ३७.५ भन्दा माथिको ज्वरो लगातार ४ दिन भन्दा बढि आएको छ (वृद्ध ब्यक्ति वा अन्तर्निहित रोग भएका ब्यक्तिका मामलामा भने २ दिन भन्दा बढी)

- शरिर एकदमै शिथिल भएको छ वा सास फेर्न गाह्रो भएको छ  
परामर्शको परिणाम नयाँ कोरोनाभाइरस संक्रमणको शंका भन्ने आयो भने, त्यहाँबाट विशेष चिकित्सा संस्थामा पठाईन्छ। मास्क लगाएर, सार्वजनिक यातायातको प्रयोग नगरिकन थप जाँच को लागि जानुहोस्।

"बिदेशबाट फर्कनेहरू/ फर्केका लाई सम्पर्क गर्ने ब्यक्तिहरूको परामर्श केन्द्र" हरूको सूची

[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)



### ■ कुनै पनि ब्यक्तिमा हुन सक्ने संक्रमणको रोकथाम र फैलिन नदिनु महत्वपूर्ण कुरा हो

यदि ज्वरो वा रुघाखोकीको लक्षणहरू देखापरेका छन् भने, स्कूल वा काममा छुट्टि लिनुहोस्।

ब्यक्तिगत रुपमा गर्न सकिने रोकथामका उपायहरू

- बाहिर बाट फर्कने बित्तिकै हात धुने, मुख कुल्ला गर्ने
- रक्सी कीटाणुशोधन प्रयोग गरि हात र औलालाई कीटाणुमुक्त गर्ने
- मानिसहरूको भिडभाड हुने ठाँउहरूमा नजाने
- कोठालाई उचित तापक्रममा राख्ने र भेन्टिलेसनको प्रयोग गर्ने
- नियमित जीवन र प्रशस्त आराम गर्ने
- सन्तुलित आहार र प्रशस्त पानी पिउने



खोक्ने तरिका बाट फैलिन सक्ने संक्रमण रोक्नको लागि उपायहरू

- खोकी तथा हाच्छिउ लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखा परेको छन् भने मास्क लगाउने
- मास्क नभएको खण्डमा खोक्दा वा हाच्छिउ गर्दा टिस्यू तथा हातको बाउलाले मुख र नाक छोप्ने

नयाँ कोरोनाभाइरस सम्बन्धि बहुभाषी जानकारी (सरल जापानी भाषा, अंग्रेजी)

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



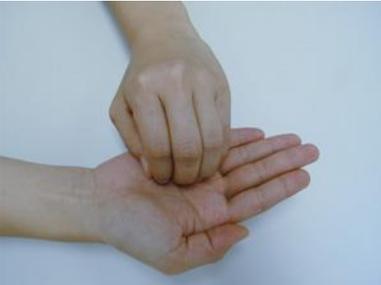
### नयाँ कोरोनाभाइरसको बारेमा टेलिफोन परामर्श सेवा उपलब्ध छ।

टेलिफोन नम्बर	मिति र समय	बार बजे	मिनेट ~	बजे	मिनेट
उपलब्ध भाषाहरू	अंग्रेजी · स्पेनिश · पोर्तुगाली · चाइनिज · कोरियन · ताकालोग · भियतनामी · इन्डोनेशियन थाई · जर्मन · फ्रेन्च · रसियन · नेपाली · म्यानमार				

संपर्क ठेगाना

# हात धुने गरौ

साबुनलाई फिज निकाल्ने र निम्न प्रक्रियाले धुने गरौ

हात धुनु अधिको तयारी		फोहोर जम्मा हुन सजिलो भागहरु	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ नङहरु छोटो गरि काटनु भएको छ?</li> <li>◆ घडी वा औंठी फुकाल्नु भएको छ?</li> </ul> <p>Check !</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ औंलाको टुप्पो</li> <li>◆ औंलाहरुको बीच भाग</li> <li>◆ बुढी औंलाको वरिपरि</li> <li>◆ नाडी</li> <li>◆ हातको चाउरी परेको भाग</li> </ul>	
(१) साबुनलाई फिज निकाली हल्केला राम्रोसंग मिच्ने	(२) हातको पछाडिको भागलाई राम्रोसंग मिच्ने		
			
(३) औंलाको टुप्पोलाई रगड्ने	(४) औंलाहरुको बीच भागमा धुने		
			
(५) बुढी औंला र हल्केलालाई माड्ने	(६) नाडी धुने		
			
साबुनलाई राम्रो सँग पखाली, शुक्खा हुने गरि सफा टावेलले हात पुछौ			

**ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် (COVID-19) ကူးစက်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍**

**■ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် (COVID-19)ကူးစက်ရောဂါဆိုတာ**

၂၀၁၉ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလက တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူပေး (Hubei) ပြည်နယ်မှာ ဖြစ်ပွားကြောင်းကြေညာခဲ့တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် (COVID-19)နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်ခြင်းနဲ့ အဆုတ်ရောင်ခြင်းတွေ ဖြစ်တယ်လို့သိထားပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိသူရဲ့ ချောင်းဆိုး/နှာချေမှု ကနေ ပိုးမွှားလွင့်စဉ်ကူးစက်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာက ကူးစက်ခြင်း နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြန့်ပွားတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။

**■အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူတွေ "ဂျပန်သို့ပြန်လာသူ/ထိတွေ့မှုရှိဖူးသူ တိုင်ပင်ရေးစင်တာ" မှာ တိုင်ပင်ပါ။**

- ဖျားတဲ့လက္ခဏာနဲ့ ၃၇.၅ °Cအထက် ကိုယ်အပူချိန် ၄ရက်ကျော်ရှိခြင်း (အသက်ကြီးသူ/ရောဂါအခံရှိသူများ၂ရက်ကျော်)
  - ပြင်းထန်တဲ့ ပင်ပန်းမှု (ကိုယ်ခန္ဓာလေးလံမှု)နဲ့ အသက်ရှူမဝမှု (အသက်ရှူကျပ်မှု) ဖြစ်နေခြင်း
- စင်တာမှာ တိုင်ပင်မှု ရလဒ်အရ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ် ကူးစက်မှုသံသယရှိတဲ့အခါ အထူးကုသရေး ဆေးရုံဆေးခန်းကို မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်။ နှာခေါင်းစည်းတပ်၊ အများသုံးလမ်းပန်း ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းကို ရှောင်ရှားပြီး သွားပြပါ။



**ဂျပန်သို့ပြန်လာသူ/ထိတွေ့မှုရှိဖူးသူ တိုင်ပင်ရေးစင်တာ စာရင်း**

[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)

**■တစ်ဦးချင်းရဲ့ ကူးစက်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနဲ့ ပြန့်ပွားမှုတားဆီးရေးတွေက အရေးကြီးပါတယ်**

ကိုယ်ပူတာလို အဖျားရောဂါလက္ခဏာရှိတဲ့အခါ ကျောင်းတွေ၊ အလုပ်တွေကနေ အနားယူပါ။

**လူတစ်ဦးချင်းလုပ်ရမယ့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ဆောင်မှု**

- အပြင်ကပြန်လာရင် လက်ဆေး၊ ပလုတ်ကျင်းတာတွေ လုပ်ပါ
- အရက်ပြန်ပါတဲ့ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ လက်ဖဝါး လက်ချောင်းတွေကို ပိုးသတ်ပါ
- လူစုလူဝေးနေရာတွေကို ရှောင်ရှားပါ
- အခန်းထဲမှာ သင့်တင့်တဲ့ စိုထိုင်းမှုနဲ့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းကောင်း ရှိအောင်လုပ်ပါ
- အချိန်မှန်မှန် အိပ်စားနေထိုင်ပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူပါ
- အဟာရ ဟန်ချက်ညီညီ စားသောက်တာ၊ ရေကို လုံလုံလောက်လောက် သောက်သုံးတာတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်ပါ



**"ချောင်းဆိုးခြင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်" နဲ့ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု တားဆီးရေးလုပ်ဆောင်မှု**

- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာရှိတယ်ဆိုရင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားပါ
- နှာခေါင်းစည်း မရှိတဲ့အခါ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းတွေကို တစ်ရှူး၊ အင်္ကျီလက်တွေနဲ့ အုပ်ပြီး ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ

**ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ်ဆိုင်ရာ ဘာသာစုံသတင်းအချက်အလက်**

(လွယ်ကူသော ဂျပန်/အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

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



**ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တယ်လီဖုန်းနဲ့တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုတွေလက်ခံနေပါတယ်**

တယ်လီဖုန်းနံပါတ်	လက်ခံဆွေးနွေးချိန်	နေ့	နာရီ	မိနစ် မှ	နာရီ	မိနစ်
------------------	--------------------	-----	------	----------	------	-------

ဆွေးနွေးနိုင်သည့်ဘာသာများ	အင်္ဂလိပ်၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ တရုတ်၊ တောင်/မြောက်ကိုရီးယား၊ တာဂါလော့ဂ်၊ ဗီယက်နမ်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ထိုင်း၊ ဂျပန်၊ ပြင်သစ်၊ ရုရှား၊ နီပေါ၊ မြန်မာ
---------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

စုံစမ်းရန်

# လက်ဆေးကြပါစို့

ဆပ်ပြာကို အမြုပ်ထအောင်လုပ်ပြီး အောက်မှာပါတဲ့ အဆင့်တွေအတိုင်း ဆေးကြပါစို့။

<p style="text-align: center; background-color: #ffe0b2; border-radius: 5px; padding: 5px;"><b>လက်မဆေးခင် အသင့်ပြင်ဖို့</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ လက်သည်းတိုတိုညှပ်ထားပါသလား</li> <li>◆ နာရီလက်စွပ်တွေ ချွတ်ပြီးပြီလား</li> </ul> <p style="color: blue; font-weight: bold;">Check !</p> 		<p style="text-align: center; background-color: #ffe0b2; border-radius: 5px; padding: 5px;"><b>အညစ်အကြေးကျန်တတ်တဲ့နေရာ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ လက်ဖျား</li> <li>◆ လက်ချောင်းကြား</li> <li>◆ လက်မပတ်ပတ်လည်</li> <li>◆ လက်ကောက်ဝတ်</li> <li>◆ လက္ခဏာအရေးအကြောင်း</li> </ul>
<p>(၁) ဆပ်ပြာကို အမြုပ်ထစေပြီး လက်ဖဝါးချင်း ကောင်းကောင်း ပွတ်တိုက်ပါ</p>	<p>(၂) လက်ဖမိုးကို ပွတ်တိုက်ပါ</p>	
		
<p>(၃) လက်ချောင်းထိပ်နဲ့ လက်သည်းကြားတွေကို သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ</p>	<p>(၄) လက်ချောင်းကြားတွေကို ပွတ်တိုက်ပါ</p>	
		
<p>(၅) လက်မကို ဆုပ်လှည့်ပြီး ပွတ်တိုက်ပါ</p>	<p>(၆) လက်ကောက်ဝတ်ကိုလည်း မမေ့မလျော့ ဆေးပါ</p>	
		
<p style="font-weight: bold; color: #c0392b;">ဆပ်ပြာကို ရေနဲ့စင်အောင်ဆေးပြီး သန့်ရှင်းတဲ့ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ ခြောက်သွေ့အောင် သုတ်ပါ။</p>		



# Richtig Händewaschen

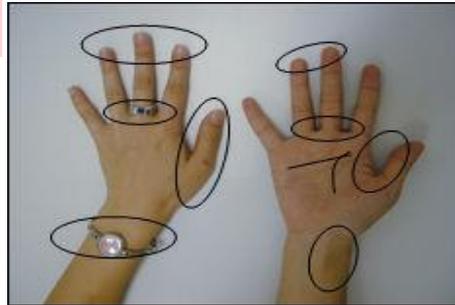
ドイツ語

Seifen Sie sich zunächst gründlich die Hände ein, und waschen Sie sich dann wie unten beschrieben.

## Vor dem Händewaschen

- ◆ Sind die Fingernägel kurz geschnitten?
- ◆ Haben Sie Uhren/Fingerringe abgenommen?

Check !



An diesen Stellen sammelt sich der meiste Schmutz

- ◆ Fingerspitzen
- ◆ zwischen den Fingern
- ◆ um den Daumen
- ◆ Handgelenke
- ◆ Falten der Hand

(1) Seifen Sie die Hände gründlich ein, reiben Sie die Handflächen mehrmals



(2) Reiben Sie die Hände so, dass der Handrücken gedehnt wird



(3) Reiben Sie sorgfältig die Fingerspitzen und Nägel



(4) Waschen Sie die Zwischenräume der Finger



(5) Waschen Sie Daumen und Handrücken, indem Sie schraubenförmig mit der Hand reiben



(6) Vergessen Sie nicht, das Handgelenk zu waschen



Nachdem Sie die Seife abgespült haben, trocknen Sie sich die Hände mit einem sauberen Handtuch

## О новой коронавирусной (COVID-19) инфекции

### ■ Что представляет собой новая коронавирусная инфекция?

Это инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое новым коронавирусом (COVID-19). Вспышки заболевания были выявлены в декабре 2019 года в Китае, в провинции Хубэй. Симптомами являются кашель, температура, сообщается о случаях развития пневмонии. Инфекция распространяется воздушно-капельным путём и при контакте с респираторными выделениями инфицированного.

### ■ Лица, имеющие следующие симптомы, должны обратиться в «Кикокуся, сэссёкуся содан сэнта» (Центр консультаций лиц, вернувшихся в Японию, либо находившихся в контакте с инфицированными):

- Симптомы простуды и температура выше 37,5°C держится более 4 дней (пожилые лица и лица, имеющие хронические заболевания – более 2 дней)
- Сильная слабость и затруднение дыхания

По результатам консультации в центре, при подозрении на новую коронавирусную инфекцию, будет рекомендовано посетить специализированное медицинское учреждение. Наденьте маску и не пользуйтесь общественным транспортом, пройдите обследование.

#### Перечень «Кикокуся, сэссёкуся содан сэнта»

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



### ■ Важно каждому человеку проводить меры профилактики и не допускать распространения инфекции

**При температуре и появлении других простудных симптомов, не ходите на работу, в школу.**

#### Индивидуальные меры профилактики

- Мыть руки и полоскать горло после возвращения с улицы.
- Использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
- Не посещать места массового скопления людей.
- Следить за соответствующей влажностью и проветривать помещения.
- Вести правильный распорядок дня и достаточно отдыхать.
- Следить за сбалансированным питанием и потреблением жидкости.



#### «Этикет кашля», как мера предотвращения распространения инфекции

- Надевайте маску при наличии таких симптомов как кашель и чихание.
- При отсутствии маски, при кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфетками либо сгибом локтя.

#### Информация о новой коронавирусной инфекции на иностранных языках (несложный японский и английский)

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



### Проводятся телефонные консультации по новой коронавирусной инфекции

Номера телефонов

Время консультаций

День недели

( : ) ~ ( : )

Поддерживаемые языки

Английский язык, Испанский язык, Португальский язык, Китайский язык, Корейский язык, Филиппинский язык (тагалогский язык), Вьетнамский язык, Индонезийский язык, Тайский язык, Немецкий язык, Французский язык, Русский язык, Непальский язык, Бирманский язык.

Обращаться

# Давайте мыть руки!

Намылив руки до появления пены давайте их вымоем в соответствии со следующим порядком.

## Подготовка перед мытьем

- ◆ Коротко ли пострижены ногти?
- ◆ Сняты ли часы и кольца?

Check !



## Места, наиболее подверженные загрязнению

- ◆ Кончики пальцев
- ◆ Между пальцами
- ◆ Вокруг больших пальцев
- ◆ Запястья
- ◆ Морщины на руках

(1) Хорошо намылив до пены руки, тщательно потереть ладони



(2) Потереть руки, вытягивая тыльные стороны ладоней



(3) Потереть промежутки между кончиками пальцев и ногтями



(4) Промыть места между пальцами



(5) Помыть большие пальцы рук, сжимая ладони



(6) Не забыть вымыть запястья



Смыть мыло и просушить руки, вытерев чистым полотенцем.

# ស្តីពីមេរោគថ្មី កូរូណា (COVID-19)

## ■ អ្វីទៅជាមេរោគកូរូណាថ្មី?

មេរោគថ្មីកូរូណា (COVID-19) ជាជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដែលត្រូវបានរាយការណ៍ថាបានកើតឡើងនៅខេត្តហ្វីរូបេ ប្រទេសចិននៅខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៩។ រោគសញ្ញានៃជំងឺនេះរួមមាន ការក្អក ក្អកខ្លួន និងមានរលាកសួត។ មេរោគនេះអាចឆ្លងតាមរយៈការក្អក ឬកណ្តាស់ និងតាមការប៉ះពាល់គ្នា។

## ■ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាខាងក្រោម សូមទាក់ទង “មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះមេរោគកូរូណា”

- ផ្តាសាយ និងមានកំដៅ លើសពី៣៧.៥ អង្សា ជាប់គ្នាលើសពី៤ថ្ងៃ (ឬលើសពី២ថ្ងៃ ចំពោះមនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលមានជំងឺស្រាប់)
- មានអារម្មណ៍ហត់ខ្លាំង ឬពិបាកដកដង្ហើម

ប្រសិនបើមានការសង្ស័យថាមានឆ្លងមេរោគកូរូណា បន្ទាប់ពីការពិគ្រោះនៅមជ្ឈមណ្ឌលយើងនឹងណែនាំទៅ មន្ទីរពេទ្យជំនាញសូមទៅទទួលការពិនិត្យដោយពាក់ម៉ាស់ និងជៀសវាងការប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។

### បញ្ជីរាយនាម មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះ មេរោគកូរូណា

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



## ■ ការការពារការឆ្លង

និងរីករាលដាលនៃមេរោគកូរូណាជាការចាំបាច់សម្រាប់ប្រជាជនគ្រប់គ្នា ពេលមានរោគសញ្ញាក្តៅខ្លួន ឬផ្តាសាយ សូមសំរាកពីសាសា ឬក្រុមហ៊ុន វិធានការណ៍ការពារដោយខ្លួនឯង

- លាងដៃ និងខ្ពស់មាត់បន្ទាប់មកពីខាងក្រៅ
- លាងដៃនិងម្រាមដៃជាមួយអាកុល
- ជៀសវាងកន្លែងមានមនុស្សច្រើន
- ព្យាយាមឲ្យមាន ខ្យល់ចេញចូលក្នុងបន្ទប់
- បន្តជីវភាពរស់នៅតាមធម្មតា និងសម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- បរិភោគចំណីអាហារដែលមានគុណភាព និងជីកទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់



## វិធានការណ៍ការពារតាមរយៈ “ក្អកកណ្តាស់”

- ពេលមានរោគសញ្ញាក្អក ឬកណ្តាស់ សូមពាក់ម៉ាស់
- ពេលអត់ពាក់ម៉ាស់ សូមយកក្រដាសជូតមាត់ ឬដៃអារទប់មាត់ និងច្រមុះ

ព័ត៌មានផ្សេងៗ ទាក់ទងនឹងមេរោគថ្មី កូរូណា (ភាសាជប៉ុនងាយៗ អង់គ្លេស)

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



## មានទទួលពិគ្រោះតាមទូរស័ព្ទទាក់ទងនឹងមេរោគថ្មី កូរូណា

លេខទូរស័ព្ទ

ពេលវេលា ថ្ងៃ ម៉ោង នាទី ~ ម៉ោង នាទី

ភាសា

អង់គ្លេស, អេស្ប៉ាញ, ព័រទុយហ្គាល់, ចិន, កូរ៉េ, ហ្វីលីពីន, វៀតណាម, ឥណ្ឌូណេស៊ី, ថៃ, អាស្ត្រីម៉ង់, បារាំង, រុស្ស៊ី, នេប៉ាល់, មីយ៉ាន់ម៉ា

ទំនាក់ទំនង

# សូមនាំគ្នាលាងដៃ

សូមលាងដៃនិងសាប៊ូ តាមរបៀបខាងក្រោម

ត្រៀមមុនពេលលាងដៃ

- ◆មានកាត់ក្រចកឬនៅ?
- ◆មានដោះនាឡិកា និងចិញ្ចៀនឬនៅ?

Check ! 



កន្លែងដែលងាយមានមេរោគ

- ◆ចុងម្រាមដៃ
- ◆ចន្លោះម្រាមដៃ
- ◆ជុំវិញមេដៃ
- ◆កដៃ
- ◆បរិវេណជ្រួញដៃ

(1) លាងបាតដៃជាមួយពពុះសាប៊ូ



(2) ដុសខ្នងដៃទៅវិញទៅមក



(3) ដុសចុងម្រាម និងក្រចកដៃ



(4) លាងចន្លោះម្រាមដៃ



(5) លាងតាមរបៀបរមួលមេដៃដូចខាងក្រោម



(6) កុំភ្លេចលាងកដៃផងដែរ



លាងសាប៊ូចេញជាមួយនិងទឹក រួចសំងួតដៃដោយប្រើកន្សែងដូតដៃ

**Шинэ Корона Вирусын (COVID-19) халдварын тухай**

**■ Шинэ Корона Вирусын халдвар гэдэг нь?**

2019 оны 12 дугаар сард БНХАУ-ын Хубэй мужид өвчлөл бүртгэгдсэн шинэ корона вирус (COVID-19) -ээр үүсгэгдсэн амьсгалын замын халдварт өвчин юм. Ханиалгах, халуурах, уушгины хатгалга бүхий шинж тэмдэгтэй. Агаар дуслын зам болон хүрэлцэх замаар халдварладаг гэж таамаглагдаж байгаа.

**■ Дараах шинж тэмдэг бүхий иргэн хорио цээрийн хяналтын төвд хандана уу.**

- Ханиадны шинж тэмдэг, 37.5°C-ээс дээш халуурах ба 4-өөс дээш хоног үргэлжилж байгаа (Өндөр настан болон суурь өвчтэй хүн бол 2 хоногоос дээш)
- Ядарч сульдах, (тамирдах) ба амьсгал боогдох

Хяналтын төвд шинэ корона вирусын халдварын сэжиг байвал нарийн мэргэжлийн эмнэлэгт зуучлах тул амны хаалт зүүн олон нийтийн тээврийн хэрэгсэл ашиглахгүйгээр онош тодруулна уу.

**Хорио цээрийн хяналтын төвийн жагсаалт**

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



**■ Иргэн бүрийн урьдчилан сэргийлэлт болон дэгдэлтийн сэргийлэлт онц чухал.**

Халуурах зэрэг ханиадны шинж тэмдэг илэрч байвал сургууль, ажил зэргээс чөлөө авч амарна уу.

**Хувь хүний урьдчилан сэргийлэлт**

- Гэртээ харьж ирээд гараа угаах, амаа зайлах
- Гар хуруугаа спиртээр ахиутгах
- Олон нийтийн газар очихгүй байх
- Өрөө тасалгаанд агааржуулалт болон чийгшүүлэлт хийх
- Эрүүл амьдралын хэв маягийг баримталж хангалттай унтаж амрах
- Чанарлаг хоол хүнс шингэнийг тогтмол хэрэглэх



**Ханиалгах үед авах халдварын дэгдэлтээс сэргийлэх арга хэмжээ**

- Ханиах, найтаах шинж тэмдэг бүхий үед амна хаалт зүүх
- Амны хаалтгүй үед ханиах болон найтаахдаа ам хамраа ханцуй болон амны цаасаар дарих

**Шинэ корона вирусын талаарх мэдээлэл Хялбарчилсан олон орны хэлээр)**

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



**Шинэ корона вирусын талаар утсаар мэдээлэл, зөвлөгөө өгч авч байна.**

Утасны дугаар	Он сар өдөр	Гариг	Цаг	Минут~	Цаг	Минут
Харилцах хэл	Англи·Испани·Португал·Хятад·Солонгос·Тагалог·Вьетнам ·Индонез·Тайланд·Герман·Франц·Орос·Непал·Мянмар					

**Холбогдох хаяг**

# Гараа угаацгаая.

Савангаа хөөсрүүлэн дараах дарааллаар гараа угаацгаая.

<p><b>Гар угаахын өмнөх бэлтгэл</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆Хумсаа авсан уу?</li> <li>◆Бугуйн цаг болон бөгжөө авсан уу?</li> </ul> <p><b>Check !</b></p> 		<p><b>Хир үлддэг газрууд</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆Хурууны үзүүр</li> <li>◆Хурууны завсар</li> <li>◆Эрхий хурууны эргэн тойрон</li> <li>◆Бугуй</li> <li>◆Гарын нугалааснууд</li> </ul>
<p><b>(1) Савангаа хөөсрүүлээд, гарын алгыг сайтар үрнэ</b></p>	<p><b>(2) Гарын арыг сайтар үрж угаах</b></p>	
		
<p><b>(3) Хурууны үзүүр болон хумсны завсрыг сайтар үрэх</b></p>	<p><b>(4) Хурууны завсруудыг угаах</b></p>	
		
<p><b>(5) Эрхий хуруу болон гарын алгыг сайтар угаах</b></p>	<p><b>(6) Бугуйгаа сайтар угаах</b></p>	
		
<p><b>Гараа зайлаад цэвэр алчуураар арчиж хатаана.</b></p>		