

## 新型コロナウイルスの 予防の ために すること

- 石鹸や アルコール消毒液で 手と指を きれいにする。  
家の外に出た後や 口, 目, 鼻などを 触る 前は 手を 洗ってください
- せきや くしゃみを するときは マスクや ティッシュなどで  
口や 鼻をおさえる。
- 電車や バスを できるだけ 使わない。
- 人が たくさん いる ところには できるだけ 行かない。
- 睡眠を じゅうぶん とる
- バランスのよい 食事を する
- 加湿器などを 使う。(空気が 乾くと 病気に なりやすく なります)

### 新型コロナウイルスについて 相談する ところ

外国語に 対応した 相談電話 092-687-5357  
24じかん 18 ことば たいおう  
(24時間 いつでも 18の 言葉で 対応)

次の 症状に 当てはまる 人は すぐに 相談してください。

- とても つかれていたり 息がくるしい人
- 高齢者 病気がある人 妊娠している人 で、熱や せきなど
- 風邪の 症状が出ている人
- ほかに 熱や せきなど 風邪の 症状が つづいている人  
(4日以上 つづく人や 強い 症状の人は 必ず 相談してください。)