（公財）高知県国際交流協会 高知県外国人生活相談センター
2020.5.9

こころがけよう

ひととあうときは…

●3密（みつ）をさける
●むかいあわない
●マスクをする

いつもきれいにしよう

●てをよくあらう
●換気（かんき）する

たべるときは…

●たくさんのひととたべない
●よこにならぶ　●しずかに
●たべものや食器（しょっき）をシェアしない

でかけるときは…

●熱（ねつ）がない、体調（たいちょう）がよい
●すいているとき、すくないひとと
●COVID-19がひろがっていないところ
●あるいたり、自転車（じてんしゃ）もつかう
●旅行（りょこう）や出張（しゅっちょう）をひかえる

活用（かつよう）しよう

●予約（よやく）
●テイクアウト
●ネットでかいもの

●オンライン
●いえでしごと
●交代（こうたい）でしごと

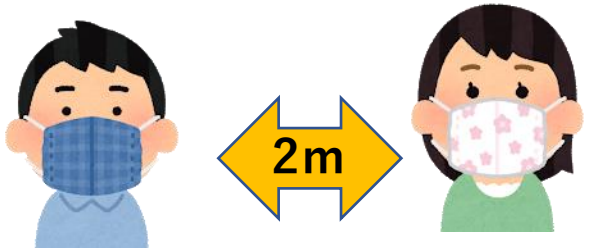
かくにん・メモしよう

●いつ、どこでだれとあった？
●体温（たいおん）や体調（たいちょう）はよい？
●ちいきのCOVID-19状況（じょうきょう）は？

Hãy ý thức

Khi gặp người ta…

●Tránh 3 điều mật
●không nên đối mạt trực tiếp
●Đeo khẩu trang



Giữ gìn sạch

●Rửa tay
●Thay đổi không khí mới

Khi ăn....

●Không nên ăn với nhiều người
●Khi ăn ngồi bên cạnh●không nên nói chuyện
●Không nên chia sẻ đồ ăn hay bát đĩa

Khi đi ra ngoài …

●Không có bị sốt、giữ sức khỏe
●Không có nhiều người、với ít người
●Không có lây nhiễm nơi bị bệnh vi rút Corona chủng mới
●Đi bộ ,dụng xe đạp
●Khống chế đi du lịch, đi công tác

Hãy sử dụng

●Đặt trước
●Mang về
●Khi Mua trên trực tuyến

●Khi nói chuyện trên trực tuyến
●Làm việc ở nhà
●Khi làm việc thay thế

Hãy ghi lại / xác nhận cơ thể của mình

●Khi nào , nào, gặp ai ?
●Có sức khỏe và sốt bao nhiêu đo ạ ?
●Tình huống bị bệnh vi rút Corona của khu vực như thế nào ?