

## 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 何ですか。

2019年12月に 中国の湖北省で 見つかった 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。

### ■ 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。

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)



### ■ 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 帰ったら 手を よく洗う
- 外から 帰ったら 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



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>



### □ 新型コロナウイルスについての 電話相談

- 新型コロナウイルス相談センター (高知) ☎088-823-9300

【じかん】9:00-21:00 (まいにち) 【ことば】にほんご

- 日本政府観光局 (JNTO) ☎050-3816-2787

【じかん】24じかん (まいにち) 【ことば】ちゅうごくご えいご かんこくご にほんご

て あら  
**手を洗いましょう。**

せっけんを つかって あら 洗いましょう。

<p><b>て あら まえ</b> <b>手を洗う前</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 爪は <small>つめ みじか き</small> 短く 切っていますか?</li> <li>◆ 時計や <small>とけい ゆびわ</small> 指輪は <small>はず</small> 外しましょう</li> </ul> <p>Check!</p> 		<p><b>よご 汚れが のこ 残りやすいところ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 指の <small>ゆび さき</small> 先</li> <li>◆ 指の <small>ゆび あいだ</small> 間</li> <li>◆ 親指の <small>おやゆび まわり</small> 周り</li> <li>◆ <small>てくび</small> 手首</li> <li>◆ <small>て</small> 手の <small>しわ</small> しわ</li> </ul>
<p>(1) <small>あわだ</small> せっけんを 泡立<small>て</small>て、手のひらを よく こする</p>	<p>(2) <small>て こう</small> 手の甲を こする</p>	
		
<p>(3) <small>ゆびさき つめ あいだ</small> 指先や 爪の 間を しっかり こする</p>	<p>(4) <small>ゆび あいだ あらう</small> 指の 間を 洗う</p>	
		
<p>(5) <small>おやゆび</small> 親指と <small>て</small> 手のひらを 洗う</p>	<p>(6) <small>てくび</small> 手首を 洗う</p>	
		
<p>せっけんを <small>みず</small> 水で <small>なが</small> 流す。きれいな タオルで ふく。</p>		