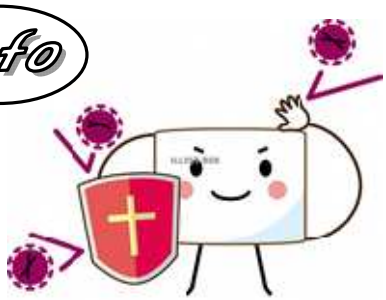
ARAKAWA Info ミニ情報

아라카와 인포메이션

미니정보

荒 川 迷 你 信 息



7月号 No. ８８

2020年７月１３日発行

問合せ先の内線電話をかけるときは、区役所代表 03-3802-3111 を先にかけてください。

やさしい日本語

☆彡 コロナウイルス（COVID-19）と熱中症に 気をつけて ☆彡

★コロナウイルス（COVID-19）について★

5月25日から、少しずつ いろいろな 場所に 行くことができます。でも、これからも マスクを します。手を洗います。そして、三つの密（①②③）の所へ 行きません。

① 換気が 悪い（新しい 空気が 入らない）所
② 人が たくさん いる 所
③ 人が 近くで 話す 所

① ② ③

★熱中症（暑くて、気分が悪くなる）について★

日本の 夏は、暑くて、湿気が 多いです。外でも 家の中でも 熱中症に なります。

とても 気分が 悪く なったら、119番に 電話を します。

熱中症に ならないために、次の ことに 気をつけます。

①喉が 渇く 前に、 水を 飲みます。
②エアコンや カーテンを 使って、部屋の 中を 涼しくします。
③外で 他の 人と 2m ぐらい 離れた 時は、マスクを 取っても いいです。顔が 少し 涼しいです。

問合せ 健康推進課 保健相談担当 ☎ 内線４３２

※日本語を 話す ことが できる 人と 一緒に 電話してください。

英語

☆彡 Be Wary of the Coronavirus (COVID-19) and Heat Stroke ☆彡

★About the Coronavirus (COVID-19)★

Starting May 25, we've been allowed to go to many places little by little. But we should still wear masks. Wash your hands. And do not go to a place with any of the Three C's (1, 2, or 3).

① Confined spaces with poor ventilation (where new air doesn't enter)
② Crowded places with many people
③ Close contact with people

① ② ③

★About Heat Stroke (Getting Hot and Feeling Unwell)★

Japanese summers are hot with high humidity. You can get heat stroke outside or even at home. If you feel extremely unwell, call #119.

Do the following to keep from suffering from heat stroke.

① Drink water regularly, before you become thirsty
② Make your room cool using air conditioning and curtains
③ You can remove your mask when at least 2 m away from other people. Your face will be a little cooler.

Questions

Health Promotion Section, Health Consultant ☎ Ext. 432

*Please call together with someone who can speak Japanese.

韓国語

☆彡 코로나바이러스 (COVID-19) 와 열사병에 주의하세요 ☆彡

★코로나바이러스 (COVID-19) 에 대하여★

5 월 25 일부터 외출규제가 완화되어 필요한 외출은 하게 되었습니다.

지금까지와 변함없이 마스크 착용과 손씻기를 철저히 합시다. 그리고 다음의 세가지 사항을 지킵시다.

① 환기가 안된는장소

② 사람이 많이 모이는 장소

③ 사람과의 밀접한 거리에서 대화를 하는곳

① ② ③

★열사병에 대하여★

일본의 여름은 덥고 습기가 많습니다.

외출시에는 물론 실내에 있을때 도 열사병이 발생 됩니다.

증상이 심하다고 판단이 될 때는 119 로 전화하세요.

열사병이 되지않기 위하여는 다음 사항에 주의하세요.

① 목이 마르기전에 때때로 수분을 취합시다.

② 에어컨이나 커튼으로 실내를 서늘하게 합니다.

③ 집밖에서 다른 사람과 2 미터 거리가 떨어질때는 마스크를 벗어 얼굴을 시원하게 합시다.

문의처 건강추진과 보건상담담당 ☎ 내선４３２

※일본어가 가능한 사람과 함께 전화하세요.

中国語

☆彡 新冠病毒(COVID-19)与防暑 ☆彡

★有关新冠病毒(COVID-19) ★

5 月 25 日紧急事态宣言解除后，虽然可以外出了，但是还是希望大家佩戴口罩，勤洗手。不要去三密的地方。

① 通风不好的密闭空间

② 人群聚集的密集场所

③ 近距离谈话等的密切接触场面

① ② ③

★有关预防中暑★

日本的夏天高温多湿，在家在外都有可能中暑。如感到不舒服，请马上拨打 119，叫救护车。

预防中暑的要点：

① 勤喝水，在感到口渴之前喝。

② 使用空调、窗帘等，让房间处于凉快的状态中。

③ 在外与他人保持了约 2 米距离时，可以适当的摘下口罩，让脸部涼爽一些。

问询处 健康推进课 保健咨询担当 ☎ 432 分机

※请和懂日语的朋友一起打电话咨询。

荒川区国際交流協会(AIC)

TEL 03-3802-3798

URL http://www.arakawa-kokusai.com

区役所代表 03-3802-3111