ARAKAWA Info ミニ情報

아라카와 인포메이션
미니정보
荒川迷你信息

8月号 No. 89

2020年8月11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

新型コロナウィルス（COVID-19）感染者が増えています。これからも、注意してください！

感染防止（うつらないこと）の 3つの 基本

①人と 人の 距離を あけます

✧ 人から 2m 離れます（ソーシャルディスタンス）。

✧ 近くで 話を しないで ください。

②マスクを します

✧ 症状（病気）が なくても マスクを します。夏は 熱中症（暑くて 気分が 悪くなる こと）に 十分 気を つけます。

③手を 洗います

✧ 家に 帰ったら すぐ 手や 顔を 洗います。または シャワーを 浴びます。着替えを します。

✧ 手洗いは 水と石けんで 30秒ぐらい よく 洗います（手指消毒薬を 使うことも いいです）。

※高齢者や 病気の人と 会う とき、十分 気を 付けて ください。

移動に 関する 感染対策

✧ 必要が ない ときは、できるだけ 家に いてください。

✧ 誰と どこで 会ったか、メモを します。

✧ 住んで いる ところの 感染状況に 注意します。

問合せ

保健予防課感染症予防係 ☎ 03-3802-4243

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

英語

The number of people infected with COVID-19 is increasing.
Continue to take caution!

Three Basics to Prevent Infection

① Keep Space Between Others

✧ Stay 2 meters away from other people (social distancing)

✧ Do not talk with someone while nearby

② Wear a Mask

✧ Wear a mask, even if you don't have any symptoms (or illness)
Be extra cautious of heat stroke (getting hot and feeling ill) in summer

③ Wash Your Hands

✧ Wash your hands and face as soon as you return home. Take showers, as well. Change your clothes

✧ Wash your hands well for 30 seconds, using both soap and water (it is also a good idea to use hand sanitizer)

*** Take extra care when meeting with older persons and people who are sick**

Measures Against Infection when Traveling

✧ Stay at home as much as possible when it is not necessary to go out

✧ Keep track of who you met and when

✧ Be aware of the state of infections in the area that you live in

Questions

Health Promotion Section, Health Consultant

☎ 03-3802-4243

Monday – Friday, 8:30 am – 5:15 pm

韓国語

신형코로나바이러스감염자가 늘어나고 있습니다. 주의하세요 !

감염방지의 3 가지 대책

① **사회적 거리를 지킵니다.**

✧ 타인과의 사이는 2m 거리를 둡니다.

✧ 가까운 거리에서 대화를 하지않습니다.

② **마스크 착용**

✧ 증상이 없어도 마스크를 착용합시다.
여름철 열사병에 주의하세요

③ **손씻기**

✧ 귀가후에는 즉시 손씻기와 세안하세요.
또한 샤워를 하고 옷을 갈아입으세요.

✧ 비누를 사용하여 30 초정도 손씻기를 합니다.
(손가락 소독을 하면 더욱 좋습니다)

※ **고령자나 지병을 가진사람과 만날때 는 주의해 주세요**

이동에 관한 감염대책

✧ 급하지 않거나 불필요한 외출은 삼가합시다.

✧ 누구를 어디에서 접촉했는지 메모를 해둡시다.

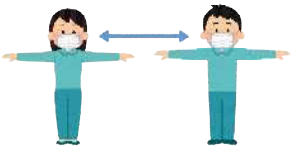
✧ 자신이 거주하고 있는곳의 감염상황에 주의를 하여 봅시다.

문의처

보건예방과감염증예방계 ☎ **03-3802-4243**

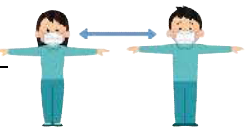
월요일 ~ 금요일

오전 8 시 30 분 ~ 오후 5 시 15 분



中国語

新冠病毒（COVID19）感染者 每天都在增加，请增强自我保护意识！



预防新冠病毒的三个基本对策：

① **与他人保持身体距离**

✧ 与他人尽量保持 2m 的距离。

✧ 会话时避免正面交谈。

② **佩戴口罩**

✧ 没有症状也要佩戴口罩，但夏天要注意防暑。

③ **勤洗手**

✧ 回家后应马上洗手、洗脸。去了人多拥挤的地方，沐浴、换衣服也是有效的预防方式。

✧ 用清水和肥皂洗手，30 秒左右（也可使用手指消毒液）。

※与老人或慢性病患者接触时，更要多加小心，时刻注意自己的健康状态。

跨县移动的防控措施

✧ 禁止不必要、非紧急的外出，请尽量呆在家里。

✧ 事先记录好日期、在哪儿、与谁接触过。

✧ 密切注意自己居住地区的感染信息。

问询处

保健预防课感染症预防担当 ☎ 03-3802-4243

周一～周五 8:30～17:15

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