ARAKAWA Info ミニ情報

TIN VẮN ARAKAWA

荒川迷你信息

7月号 No. 112

2022年7月7日発行

問い合わせ先の内線番号にかけるときは、区役所代表 03-3802-3111 に先にかけてください。

日本語

熱中症と コロナに 気をつけて！

❖❖❖ 外で マスクを しません ❖❖❖

★「熱中症」？★

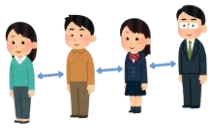
とても 暑い 時、水を 飲まないと、体の 調子が 悪く なります。とても 危ない です。死ぬ ことも あります。

★「熱中症」に ならない ために★

- ●涼しい 所に 行きます。
- ●1日に 何回も 水を 飲みます。
- ●エアコンを 使います。
- ●時々、窓を 開けます。新しい 空気を 入れます。

外で マスクを すると、熱中症に なる ことが 多い です。次の 時、マスクを しなくても いい です。

外で



■他の 人から 2m 離れて います。話しません。

■散歩、運動（ジョギング等）を します。

■会社、学校へ 行きます。

家の中で

■他の 人から 2m 離れて います。話しません。

詳しい ことは、ウェブサイトを 見て ください。

（厚生労働省）

英語

Be Careful About Heat Stroke and COVID-19!

❖❖❖ Remove Masks When Outdoors ❖❖❖

★What is Heat Stroke?★

If you do not drink water when it is very hot, you will start to feel unwell. This is very dangerous. You can die from heat stroke.

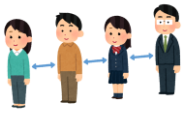
★How to Prevent Heat Stroke★

- Go to cool places
- Drink water multiple times each day
- Use air conditioning
- Open windows from time to time and let in fresh air

Wearing a mask while outdoors can often lead to heat stroke. <u>You do not need to wear a mask in the following situations</u>:

Outside

- When you are at least 2 meters away from others and not talking



- When walking or excercising (jogging, etc.)

- When going to work or school

Indoors

- When you are at least 2 meters away from others and not talking

For more information, check out this website.

(Ministry of Health, Labour and Welfare)

ベトナム語

LƯU Ý BIỂU HIỆN SAY NẮNG/SAY NÓNG VÀ CORONA！

❖ ❖Không đeo khẩu trang khi ở ngoài trời ❖ ❖

★"SAY NẮNG/SAY NÓNG" LÀ GÌ？★

Khi thời tiết nắng nóng, nếu chúng ta không uống nước sẽ khiến cơ thể suy nhược. Đây là biểu hiện nguy hiểm đến tính mạng.

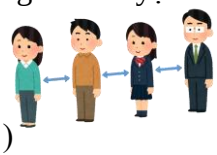
★ĐỂ KHÔNG BỊ "SAY NẮNG-SAY NÓNG"★

- Đi vào nơi mát mẻ.
- Uống nước nhiều lần trong ngày.
- Bật điều hòa.
- Thỉnh thoảng mở cửa sổ để thay đổi không khí trong phòng.

Khi ở ngoài trời mà vẫn đeo khẩu trang sẽ dễ bị say nắng/say nóng. <u>Những trường hợp sau không cần đeo khẩu trang</u>

Ở ngoài trời

■ĐỨng cách người khác 2m và không nói chuyện.



■Đi tản bộ, Tập thể dục (Chạy bộ…)

■Trên đường đi làm, đi học.

Ở trong nhà

■Cách nhau 2m và không nói chuyện

Chi tiết hãy xem trên Website

（Bộ Lao động Y tế）

中国語

预防中暑并做好新冠防控！

❖ ❖ ❖在室外请摘下口罩❖ ❖ ❖

★什么是中暑？★

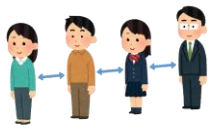
在炎热的夏天，要多喝水，不然会引起抽搐等病状，导致生命危险。

★预防中暑的要点★

- 迅速撤离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息。
- 要多喝水，或饮用一些含盐分的清凉饮料。
- 使用空调。
- 要经常换气，打开窗让新鲜的空气流入房间。

在室外时，很容易中暑。以下的场合，可以不戴口罩。

在室外



■ 与他人保持 2 米以上的距离，不对话。

■ 散步、慢跑时。

■ 去公司上班时；上学时。

在家里

■ 与家人保持 2 米以上的距离，不对话。

请扫二维码，查看厚生劳动省的官网。

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