ARAKAWA Info ミニ情報

TIN VẮN ARAKAWA

荒川迷你信息

9月号 No.102

2021年9月2日発行

医療従事者にエールを！

問い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

❖❖❖ 家で 新型コロナウイルスに ならない 8つの ポイント ❖❖❖

新型コロナウィルスになって 家に いる 時（＝自宅療養）、家族に うつさない ために、8つの ことを して ください。

① 部屋を 分けます。部屋を 分ける ことが できない 時、2メートル 離れます。仕切り、カーテンを 使います。

② 1人で 感染者（＝新型コロナウイルス に なった人）の 世話を します。

③ 感染者も 世話を する人も、マスクを つけます。

④ 感染者も 世話を する人も、よく 手を 洗います。

⑤ 部屋に 新しい 空気を 入れます（＝換気）。1時間に 1回、5～10分くらい 窓を 開けます。

⑥ よく 触る 所を アルコールで 拭きます（＝消毒します）。ドアノブ、電気の スイッチ、リモコン、洗面台、トイレの レバーなどを 消毒します。

⑦ 汚れた タオル、服、布団・枕カバーを 80℃の お湯に 10分 入れます。それから、普通に 洗濯します。

⑧ ごみ（ティッシュ、マスクなど）は ビニール袋に 入れます。そして、ビニール袋の 口を 縛ります。ごみに 触らないで ください。

問合せ 保健予防課 感染症予防係 ☎ 内線430

英語

❖❖❖ 8 Ways to Prevent COVID Infections at Home ❖❖❖

Please follow these 8 guidelines to keep from passing on COVID-19 to family members while recuperating at after catching COVID-19.

1) Use separate rooms. If you cannot use separate rooms, stay at least 2 meters (6 feet) away. Use partitions or curtains.

2) Have only one person take care of the infected person (the person who has COVID-19).

3) Both the infected person and the person taking care of them should wear a mask.

4) Both the infected person and the person taking care of them should wash their hands well.

5) Bring in fresh air to the room (ventilation). Open the window for 5-10 minutes once every hour.

6) Use alcohol to wipe down areas that are touched often (disinfect). Disinfect door knobs, light switches, remote controls, washstands, toilet levers, etc.

7) Place soiled towels, clothing, duvets, pillow cases, etc. in 80°C water for 10 minutes. Wash them regularly after that.

8) Place trash (tissues, masks, etc.) in a plastic bag, and tie the bag closed. Do not touch the trash.

For More Information

Infectious Disease Prevention Supervisor, Health Prevention Section ☎ Ext. 430

ベトナム語

❖8 LƯU Ý ĐỂ KHÔNG BỊ NHIỄM CORONA TRONG GIA ĐÌNH❖

Khi bị nhiễm Corona và điều trị tại nhà, để không lây cho người nhà, cần tuân thủ 8 điều sau:

① Ở phòng riêng. Nếu không có phòng riêng thì luôn giữ khoảng cách 2m, lập vách ngăn, căng ri đô.

② Chỉ 1 người chăm người bệnh（=người nhiễm Corona）

③ Người bệnh và người chăm người bệnh đều phải dùng khẩu trang.

④ Người bệnh và người chăm người bệnh đều phải rửa tay sạch sẽ.

⑤ Cho không khí mới vào phòng（=Thông khí）.1 tiếng mở cửa sổ 1 lần, mỗi lần khoảng 5~10 phút.

⑥ Lau bằng cồn những vị trí hay đụng vào（= Khử trùng）.Tay nắm cửa ra vào, công tắc điện, điều khiển đồ điện, bồn rửa mặt, cần gạt nước toa lét…

⑦ Khăn mặt, quần áo, vỏ chăn gối bẩn ngâm nước ngóng 80 độ chừng 10 phút, sau đó tiến hành giặt bình thường.

⑧ Rác thải (giấy ăn, khẩu trang) cho vào túi ni long, buộc chặt miệng túi và không được đụng tay vào rác.

Liên hệ　保健予防課　感染症予防係

Phòng Chăm sóc bảo vệ sức khỏe và Phòng dịch

Bộ phận Phòng chống bệnh truyền nhiễm

☎ Số nội bộ : 430

中国語

❖❖在家疗养时要注意的 8 点❖❖

感染了新冠在家疗养时，为了家人的安全，请遵守以下 8 个要点。

① 分房间。无法分开时，请保持 2 米以上的距离，用隔板或窗帘等把房间隔开。

② 决定一个人照顾病人（感染者）。

③ 感染者和照顾者都要佩戴口罩。

④ 感染者和照顾者都要勤洗手。

⑤ 房间要保持通风状态。每隔 1 小时打开窗户换换空气，时间为 5～10 分钟。

⑥ 手经常触摸的共用地方要用酒精消毒。如门把手、电灯开关、电视机的遥控器、盥洗台、厕所的冲水栓。

⑦ 感染者使用过的毛巾、被褥、枕套、穿过的衣服等放入 80 度左右的热水中浸泡 10 分钟后再洗涤。

⑧ 不要触摸感染者用过的纸巾、口罩。纸巾和口罩等放入垃圾袋时一定要封口。

问询处

保健予防課　感染症予防係（保健预防课　感染症预防担当）☎ 430 分机

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