

# しんがたころなういるす しんぱいひと 【新型コロナウイルスが 心配な人へ】

※ これは外国人のために「やさしい日本語」で書いています。

9月1日からは 7つ お願いします。

1 外へ出る時は マスクを つけてください。 マスクを つけて  
暑い時は 隣の人と 2 m 以上の スペースを 空けて  
マスクを はずして休んでください。よく 手を 洗ってください。

2 体の調子が 悪い時は、外へ出ないでください。  
病院へ行く前に、電話をして 行ってください。

3 レストランや 食堂などを 利用する時は、  
広島県の「新型コロナウイルス感染症対策取組宣言店」など  
感染防止の対策を しっかりしている 店を利用してください。  
レストランや 食堂などを 利用する時や、  
スポーツを 見に行く時は、大きな声を ださないでください。

4 日本の政府が作った 感染者が 近くにいたことがわかる  
接触確認アプリ「COCOA」を 活用してください。  
くわしくは こちらを 確認してください。

<https://live-in-hiroshima.jp/kinkyu/417/>

また、広島県が作った 感染者と 同じ時に  
同じ店などを 利用したことがわかる  
「広島コロナお知らせQR」を 活用してください。

くわしくは こちらを 確認してください。

<https://live-in-hiroshima.jp/kinkyu/443/>

5 他<sup>ほか</sup>の県<sup>けん</sup>に 行<sup>い</sup>く時<sup>とき</sup>は、その県<sup>けん</sup>の情<sup>じょう</sup>報<sup>ほう</sup>を 確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>して  
しっか<sup>たい</sup>り 対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>を して<sup>くだ</sup>さい。  
リ<sup>り</sup>ス<sup>す</sup>クが<sup>たか</sup>い 所<sup>ところ</sup>や施<sup>し</sup>設<sup>せつ</sup>には 行<sup>い</sup>かない<sup>で</sup>く<sup>くだ</sup>さい。

6 仕<sup>し</sup>事<sup>ごと</sup>は でき<sup>い</sup>る<sup>え</sup>だ<sup>い</sup>け 家<sup>いえ</sup>で して<sup>くだ</sup>さい。仕<sup>し</sup>事<sup>ごと</sup>に 行<sup>い</sup>く<sup>い</sup>ときは  
でき<sup>あ</sup>る<sup>あ</sup>だ<sup>い</sup>け 歩<sup>ある</sup>くか 自<sup>じ</sup>転<sup>てん</sup>車<sup>しゃ</sup>で 行<sup>い</sup>って<sup>くだ</sup>さい。

7 新<sup>しん</sup>型<sup>がた</sup>コ<sup>こ</sup>ロ<sup>ろ</sup>ナ<sup>な</sup>ウ<sup>う</sup>ィ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>に<sup>な</sup>っ<sup>た</sup>人<sup>ひと</sup> そ<sup>し</sup>て 病<sup>び</sup>院<sup>ょう</sup>で  
働<sup>はたら</sup>いて<sup>い</sup>る<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>に 悪<sup>わる</sup>い<sup>こと</sup>を し<sup>し</sup>ない<sup>で</sup>く<sup>くだ</sup>さい。

○「<sup>しんがた</sup>新型<sup>ころ</sup>コロナ<sup>な</sup>ウイルス<sup>いう</sup>で <sup>びょうき</sup>病気に <sup>な</sup>なった<sup>か</sup>かも <sup>し</sup>しれ<sup>ま</sup>せん」という<sup>ひと</sup>人

(1) <sup>かぜ</sup>風邪<sup>の</sup>の<sup>とき</sup>や、<sup>せき</sup>咳<sup>が</sup>が <sup>で</sup>出るとき、<sup>ねつ</sup>熱<sup>が</sup>がある<sup>とき</sup>、<sup>かいしゃ</sup>会社<sup>や</sup>や <sup>がっこう</sup>学校<sup>を</sup>を <sup>やす</sup>休<sup>んで</sup>ください。

(2) 次の<sup>こと</sup>が<sup>つぎ</sup>続<sup>いた</sup>とき、<sup>かなら</sup>必<sup>ず</sup>ず <sup>そうだん</sup>相談<sup>する</sup>する <sup>ところ</sup>に <sup>でんわ</sup>電話<sup>して</sup>して <sup>くだ</sup>さい。

・<sup>かぜ</sup>風邪<sup>の</sup>の<sup>よう</sup>な <sup>せき</sup>咳<sup>や</sup>や <sup>ねつ</sup>熱<sup>が</sup>が <sup>あ</sup>あり<sup>ま</sup>す。

・<sup>いき</sup>息<sup>を</sup>を <sup>する</sup>する (<sup>くうき</sup>空気を <sup>す</sup>吸<sup>った</sup>り <sup>だ</sup>出<sup>した</sup>り <sup>する</sup>する) <sup>の</sup>が <sup>むずか</sup>難<sup>し</sup>い<sup>で</sup>す。

・<sup>からだ</sup>体<sup>が</sup>が <sup>と</sup>と<sup>て</sup>も <sup>おも</sup>重<sup>い</sup>い <sup>かん</sup>感<sup>じ</sup>じ<sup>で</sup>す。

(3) 次の<sup>ひと</sup>人は、<sup>びょうき</sup>病気が <sup>ひ</sup>ひど<sup>く</sup>なる<sup>こ</sup>ことが <sup>あ</sup>あり<sup>ま</sup>す。(2)の<sup>しょうじょう</sup>症状<sup>が</sup>が <sup>つづ</sup>続<sup>く</sup>時<sup>は</sup>は、<sup>はや</sup>早<sup>め</sup>に <sup>そうだん</sup>相談<sup>して</sup>して <sup>くだ</sup>さい。

・<sup>こうれいしゃ</sup>高齢者<sup>(</sup>(<sup>とし</sup>年を <sup>と</sup>と<sup>っ</sup>て<sup>い</sup>る <sup>ひと</sup>人)

・<sup>にんしん</sup>妊娠<sup>し</sup>して<sup>い</sup>る<sup>ひと</sup>人

・<sup>とう</sup>糖<sup>りょう</sup>尿<sup>びょう</sup>病、<sup>しん</sup>心<sup>ふ</sup>全<sup>ぜん</sup>、<sup>こ</sup>呼<sup>きゅう</sup>吸<sup>き</sup>器<sup>しつ</sup>疾<sup>つかん</sup>患<sup>はい</sup> ( <sup>はい</sup>肺<sup>や</sup>や <sup>のど</sup>喉<sup>な</sup>ど<sup>の</sup>の <sup>びょうき</sup>病<sup>気</sup>) <sup>が</sup> <sup>あ</sup>あり<sup>ま</sup>す<sup>ひと</sup>人

・<sup>とう</sup>透<sup>せき</sup>析<sup>を</sup>を <sup>し</sup>して<sup>い</sup>る<sup>ひと</sup>人

・<sup>めん</sup>免<sup>えき</sup>抑<sup>よく</sup>制<sup>せい</sup>剤<sup>ざい</sup>や <sup>こう</sup>抗<sup>がん</sup>剤<sup>ざい</sup>な<sup>ど</sup>を <sup>つか</sup>使<sup>っ</sup>て<sup>い</sup>る<sup>ひと</sup>人

## 【どこへ <sup>そうだん</sup> 相談しますか】

<sup>にほんご</sup> 日本語が <sup>しんぱい</sup> 心配なとき <sup>こくさいせんたー</sup> ひろしま国際センターの <sup>がいこくじんそうだんまどぐち</sup> 外国人相談窓口 <sup>でんわ</sup> に 電話して  
ください。

### ● <sup>こくさいせんたー</sup> ひろしま国際センター

<sup>でんわ</sup> 0120-783-806 <sup>でんわ</sup> <sup>かね</sup> (電話の お金 <sup>0えん</sup> が かかりません。0円です。)

<sup>じかん</sup> <sup>げつようび</sup> 時間：月曜日から <sup>きんようび</sup> 金曜日… <sup>ごぜん8じ30ふん</sup> 午前8時30分から <sup>ごご7じ</sup> 午後7時まで

<sup>どようび</sup> 土曜日… <sup>ごぜん9じ30ふん</sup> 午前9時30分から <sup>ごご6じ</sup> 午後6時まで

<sup>ことば</sup> <sup>えいご</sup> 言葉：英語・<sup>ちゅうごくご</sup> 中国語・<sup>べとなむご</sup> ベトナム語・<sup>かんこくご</sup> 韓国語・<sup>たがろぐご</sup> タガログ語・<sup>ポルトガル語</sup>・<sup>インドネシア</sup> インドネシア

<sup>ご</sup> <sup>たいご</sup> 語・<sup>タイ語</sup>・<sup>すぺいんご</sup> スペイン語・<sup>ねぱーるご</sup> ネパール語

《<sup>こくさいせんたー</sup> ひろしま国際センター <sup>がいこくじんそうだんまどぐち</sup> 外国人相談窓口の <sup>ほーむぺーじ</sup> ホームページ》

<http://hiroshima-ic.or.jp/consult-jap.html>

### ● <sup>ほけんじょ</sup> 保健所などの <sup>そうだん</sup> 相談する ところ

<sup>にほんご</sup> 日本語が <sup>わ</sup> 分かるときは あなたの <sup>す</sup> 住んでいる ところの <sup>ほけんじょ</sup> 保健所や <sup>ほけん</sup> 保健

<sup>せんたー</sup> センターなどに <sup>でんわ</sup> 電話で <sup>そうだん</sup> 相談して ください。

※ <sup>でんわばんごう</sup> 電話番号などは <sup>つぎ</sup> 次の <sup>ぺーじ</sup> ページを <sup>み</sup> 見てください。

### ○ 「<sup>わたし</sup> 私は <sup>げんき</sup> 元気です。でも <sup>しんぱい</sup> 心配です。」という人

<sup>いま</sup> <sup>げんき</sup> <sup>ひと</sup> <sup>ねつ</sup> 今 元気な人 (熱が <sup>せき</sup> ありません。咳が <sup>で</sup> 出ません。のどが <sup>いた</sup> 痛くありません)

は、<sup>しんぱい</sup> 心配を <sup>しすぎないで</sup> しないで ください。

いつもの <sup>びょうき</sup> 病気に <sup>ならないために</sup> することをして ください。

たとえば、よく <sup>て</sup> 手を <sup>あら</sup> 洗って ください。マスクを <sup>ますく</sup> つけて ください。

● ほけんじよ 保健所などの そうだん 相談する ところ

す 住んでいる ところ	でんわ 電話	ほけんじよ 保健所など
	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日 やすみ ひ どにちしゆく 休みの日(土日 祝) 24時間	
おおたけし はつかいちし 大竹市、廿日市市	(082) 513-2567	ひろしまけんせいぶほけんじよ 広島県西部保健所
あき たかたし ふちゅうちよう 安芸 高田市、府中町、 かいたちよう くまのちよう さかちよう 海田町、熊野町、坂町、 あき おおたちよう きたひろしまちよう 安芸太田町、北広島町		ひろしまけんせいぶほけんじよひろしまししよ 広島県西部保健所広島支所
えたじまし 江田島市		ひろしまけんせいぶほけんじよくれししよ 広島県西部保健所呉支所
たけはらし ひがしひろしまし 竹原市、東広島市、 おおさきかみじまちよう 大崎上島町		ひろしまけんせいぶひがしほけんじよ 広島県西部東保健所
みはらし おのみちし せらちよう 三原市、尾道市、世羅町		ひろしまけんとうぶほけんじよ 広島県東部保健所
ふちゅうし じんせきこうげんちよう 府中市、神石高原町		ひろしまけんとうぶほけんじよふくやまししよ 広島県東部保健所福山支所
みよしし しょうばらし 三次市、庄原市		ひろしまけんほくぶほけんじよ 広島県北部保健所
うえ し まち 上の市と町の ぜんぶ 全部の ところ		ひろしまけん かんせんしんしやう しつぱい かんり 広島県 感染症・疾病管理 せんたー センター ひろしまけんけんこうたいさくか (広島県健康対策課)
ひろしましなかく 広島市中区		ひろしましなかほけんせんたー 広島市中保健センター
ひろしましひがしく 広島市東区		ひろしましひがしほけんせんたー 広島市東保健センター
ひろしましみなみく 広島市南区	ひろしましみなみほけんせんたー 広島市南保健センター	
ひろしましにしく 広島市西区	ひろしましにしほけんせんたー 広島市西保健センター	
ひろしましあさみなみく 広島市安佐南区	ひろしましあさみなみほけんせんたー 広島市安佐南保健センター	
ひろしましあさきたく 広島市安佐北区	ひろしましあさきたほけんせんたー 広島市安佐北保健センター	
ひろしましあきく 広島市安芸区	ひろしましあきほけんせんたー 広島市安芸保健センター	
ひろしましさえきく 広島市佐伯区	ひろしましさえきほけんせんたー 広島市佐伯保健センター	
ひろしまし ぜんぶ 広島市 全部の ところ	ひろしましけんこうすいしんか 広島市健康推進課	
くれし 呉市	(0823) 22-5858	くれしほけんじよ 呉市保健所
ふくやまし 福山市	(084) 928-1350	ふくやましほけんじよ 福山市保健所

※ 5月1日に がつ にち でんわばんごう 電話番号を すこし か 変えました。