

あなたが病気になるように気をつけることで COVID-19 から みんなを守ることができます。

## マスクをつける

人が近くにいるところでは  
いつもマスクをつけます



## 1日に何度も手を洗う

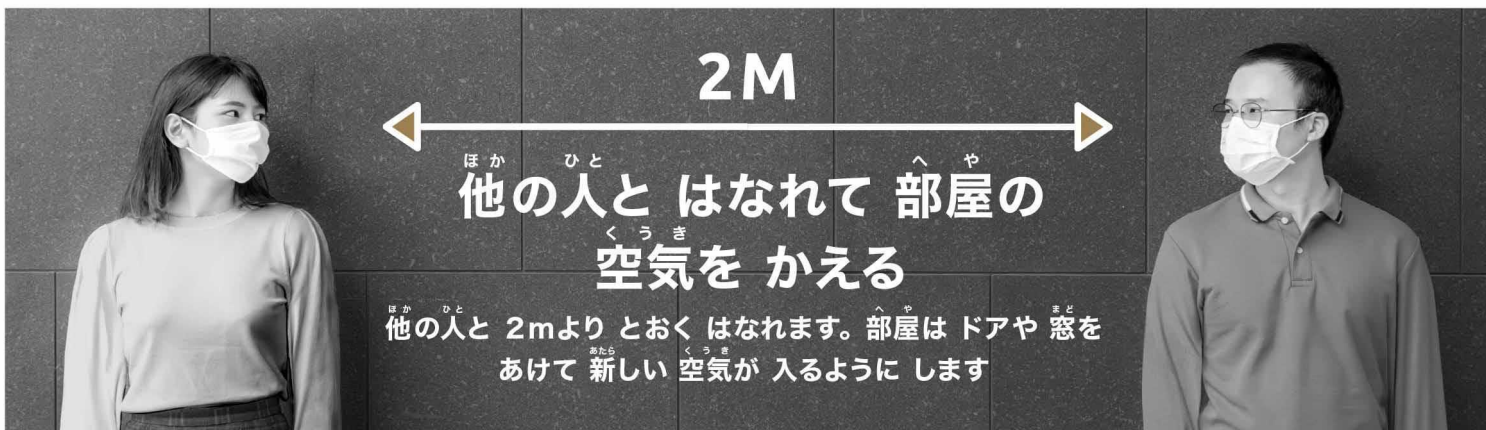
外に出かけたときや  
家に帰ったときはハンドソープで  
手をよく洗います



2M

他の人と はなれて 部屋の  
空気を かえる

他の人と 2mより とおく はなれます。部屋は ドアや 窓を  
あけて 新しい 空気が 入るように します



新型コロナウイルスが 広がらないための  
協力ありがとうございます。

しんがた  
**新型コロナウイルスを 広げない**

困ったことがあるときは 相談してください！

相談する ところ: 0120-565653

電話代は 無料です

相談できる 時間: 言葉によって 相談できる 時間が 違います(土日・祝日も 相談できます)  
日本語・英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語: 午前9時00分～午後9時00分  
タイ語: 午前9時00分～午後6時00分 ベトナム語: 午前10時00分～午後7時00分


ウェブサイト: <https://www.c19.mhlw.go.jp>

# COVID-19

おもし  
かもしれないと 思ったときは、  
そうだん  
相談してください！  

いろいろ くに ことば  
色々な 国の 言葉で COVID-19の  
じょうほう  
情報を見ることができます

## COVID-19かもしれないと 思ったとき

● 病院や 検査する場所などへ 行く 前に、電話  
 で相談してください。電話番号など、  
詳しいことは ウェブサイトに 書いて  
あります。

● 相談した後には、人によって 違います。  
● 下に 書いてある人は すぐに相談してください。

● 息をするのが とても 大変、とても 疲れている、高い 熱がある。  
● 次の①・②・③のひとで、風邪かもしれないと 思ったときや COVID-19かもしれないと 思ったとき。

① おじいさん、おばあさん

② 糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)などで 病院へ 行っている人

③ 透析、免疫抑制剤、抗がん剤など、特別なことを 病院でする人、特別な 薬を 使っている人

● 風邪のような 熱や 咳が 4日以上 続いている人。

● お腹に 赤ちゃんがいる人や 子どもがいる人。

● 長い 時間 治っていない 病気がある人は、具合が 悪くなったとき、  
いつも 行く 病院の 医者に 電話で 相談してください。



息をするのが とても 大変



とても 疲れている



高い 熱がある



子ども



お腹に 赤ちゃんがいる人

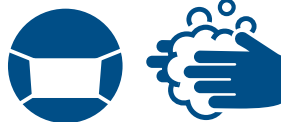
### 病院や 検査する場所などへ 行くときは

● 医者が 他の 病院や 検査する場所などへ 行ってくださいと あなたに 話していないのに、他の 病院  
や 検査する場所などへ 行っては いけません。

(COVID-19になった人が いくつかの 病院や 検査する場所などへ  
行ったため、COVID-19になる人が 増えたことがあります。)

● 必ず マスクをつけてください。

手と 指を 洗ってください。咳エチケットを守ってください。



### わからないことがあるときは

● 相談できる場所は 住んでいると  
ころによって 違います。ウェブサイト  
を見てください。

ここから 色々な 国の  
言葉で COVID-19の  
情報を見ることができます



<https://www.c19.mhlw.go.jp>

ウェブサイトに 新しい 情報が 詳しく 書いてあります。  
見てください。

# COVID-19に

(新型コロナウイルス感染症とも 言います)

ならないためにすることや、  
他の人に うつさないためにすること



飛沫感染

おしゃべりやくしゃみや咳をするとウイルスが飛びます。そのウイルスが口などから入ります

接触感染

ウイルスがついたものをさわります。そのウイルスが口などから入ります



ここから 色々な 国の 言葉で  
COVID-19の 情報を見ることができます  
<https://www.c19.mhlw.go.jp>

## いつもの生活では何をすればいいですか？

コロナウイルスSARS-CoV-2が体の 中に入ると、COVID-19になります。

COVID-19になると 熱や咳などが 出ます。

COVID-19は 飛沫感染や、接触感染でなります。

手と指を洗ってください。マスクをしてください。咳エチケットを守ってください。

3密<部屋の窓やドアが閉まっています。たくさんの人が1つの場所にいます。人と近くで話します。>にならないようにしてください。COVID-19 Contact-Confirming Application(COCCA)というアプリで、COVID-19の人が近くにいたかどうか調べることができます。

ここからダウンロードができます。



Google Play



App Store



部屋の窓やドアを開けてください



たくさんの人が1つの場所に集まらないでください



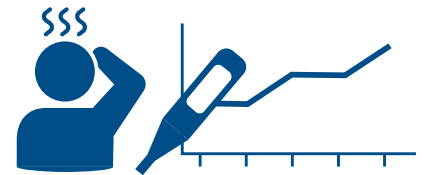
人と近くで話さないでください

風邪かもしれないと思ったときは 学校や会社に行かないでください。

外に出ないでください。毎日体の温度を調べて、温度を紙に書いておいてください。



外に出ないでください



毎日体の温度を調べて、温度を紙に書いておいてください

長い時間 治っていない 病気がある人は、具合が悪くなったときや 心配なとき、いつも行く病院の 医者に電話で相談してください。



いつも行く病院の 医者に電話で相談してください



## COVID-19かもしれないと思ったときは何をしたらいいですか

ウェブサイトに新しい情報が詳しく書いてあります。見てください。

<やさしい日本語>



ひと、くらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省

裏を見てください



# COVID-19かもしれないと おも 思ったときは なに 何をしたら いいですか



病院や 検査する場所などへ 行く 前に、電話で 相談してください。電話番号など、  
詳しいことは ウェブサイトに 書いてあります。



※ 検査(調べること)が 必要か どうかは 医師が 決めます。

● 下に 書いてある人は すぐに 相談してください。

● 息をするのが とても 大変、  
とても 疲れている、高い 熱がある。

辛いときは 電話で 相談してください。



息をするのが とても大変



とても 疲れている



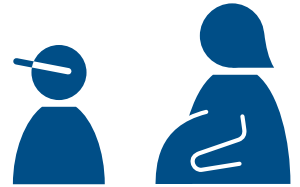
高い 熱がある

● 次の ①・②・③の人で、風邪かもしれないと 思ったときや COVID-19かもしれないと 思ったとき。

① おじいさん、おばあさん

② 糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)などで 病院へ 行っている人

③ 透析、免疫抑制剤、抗がん剤など、特別なことを 病院でする人、特別な 薬 を 使っている人



子ども

お腹に 赤ちゃん  
がいる人

● 風邪のような 熱や 咳が 続いている人。

熱や 咳が ひどいときは すぐに 相談してください。

4日以上 続いているときは 必ず 相談してください。

解熱剤<熱を 下げたり、痛みを とる薬>などを 飲み 続けている人も 相談してください。

● お腹に 赤ちゃんがいる人や  
子どもがいる人は、  
ウェブサイトも 見てください。



● 診療所<小さい病院>などで 相談することが できるところもあります。

● 役所や 近くの 保健所<健康をあつかう 役所>、検疫所<外国から 来た人や 物の 検査をするところ>  
の人が、あなたに 頼んでいることがあるときは そのとおりにしてください。

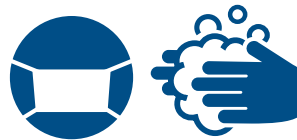
病院や 検査する場所などへ 行くときは 何を気をつければ いいですか？

● COVID-19になった人が いくつかの 病院や 検査する場所などへ 行ったため、COVID-19  
になる人が 増えたことがあります。

医師が 他の 病院や 検査する場所などへ 行ってくださいと あなたに 話していないのに、他  
の 病院や 検査する場所などへ 行っては いけません。

● 必ず マスクをつけてください。手と 指を 洗ってください。  
咳エチケットを 守ってください。

咳エチケット<マスクを つけます。咳や くしゃみをするときは、ハンカチや  
あなたが 着ている 服の袖、あなたの 肘などで、口と 鼻を おさえてください。>



わからないとき、  
自分の 国の 言葉で  
相談 できますか？

相談 できる 言葉と 相談 できない  
言葉が あります。

相談できる場所は 住んでいると  
ころによって 違います。ウェブサイト  
を見て ください。

ここから 色々な 国の  
言葉で COVID-19の  
情報を 見ることが できます



<https://www.c19.mhlw.go.jp>