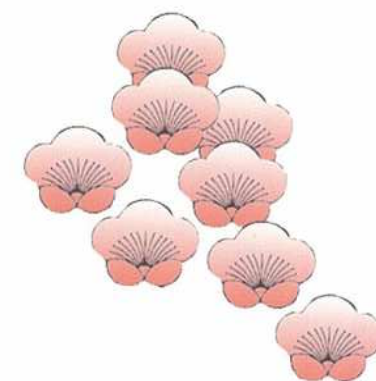


新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) かもしれないときに気をつけること

(ちょっとだけ やさしい日本語版)

- 1~2週間、出かけないで家において、様子を見る。 仕事については電話で働いているところに相談する。
- 検査の結果がよくても ゆっくり休む。薬を飲まなくてもよくなることが多い。
- 息が苦しいとき、具合が悪くとき、いつもかかっている病院や 山梨県新型コロナウイルス感染症受診・相談センター
(055 - 223 - 8896・日本語でないとき: for non japanese speaker 092 - 687 - 7953) に相談をする。
- 病院に行くときは 行く前に電話をする。マスクをつけていく。
- 家では家族と離れて ひとりである。できれば同じ部屋にいない、同じ部屋で食べない、寝ない。
- 家族みんなマスクをつける。 食べながら話さない。話すときは かならずマスクをつける。
- 部屋の窓を開け、空気を入れる。(1-2時間に一回, 5-10分ぐらい)
- 手の消毒 自分も家族もアルコールなどで消毒をする。消毒がないときは手を洗う。
- 家族みんなが使うところは消毒する(拭く掃除でもよい)。
- タオルは別々に使う。 ○ お風呂 熱のある人・具合の悪い人は家族の最後にはいる
- よごれた服はためないで洗濯する。 ○ ゴミはビニール袋等に入れ、しっかりと袋の口を縛る。



出来る範囲で。 つらい気持ちにならないように 頑張りすぎない。 上手にやすむ。 巨摩共立病院 055 - 283 - 3131