

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。

5月31日まで 7つ お願いします。

- 1 そと で とき となり ひと かなら めーとるいじょう  
外へ出る時は 隣の人と 必ず 2 m 以上の  
す べー す あ ますく  
スペースを 空けてください。マスクを  
かなら て あら  
必ずつけてください。よく 手を 洗って ください。
- 2 これまで しんがたころなういるす ひと  
これまで 新型コロナウイルスになった人が  
いっぱい出た ばしよ ばしよ たいさく  
いっぱい出た 場所で、その場所が しっかり 対策を  
してない場合は ばあい い  
してない場合は 行かないでください。
- 3 おお あつ ぱーていー い  
多くの人が 集まる パーティーなどに 行かないでください。
- 4 ほっかいどう とうきょうと さいたまけん ちばけん かながわけん い  
北海道、東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県に 行かないで  
ください。ほか けん い  
ください。他の県も できるだけ 行かないでください。
- 5 しごと いえ しごと い  
仕事は できるだけ 家で してください。仕事に 行くときは  
できるだけ ある じてんしゃ い  
できるだけ 歩くか 自転車で 行ってください。
- 6 ほけんじょ ねが しんがたころなういるす ちょうさ  
保健所が お願いするときは 新型コロナウイルスの 調査に  
きょうりよく  
協力してください。
- 7 しんがたころなういるす ひと びょういん  
新型コロナウイルスになった人 そして 病院で  
はたら ひと わる  
働いている人に 悪いことを しないでください。

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

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

(2) 次の<sup>つぎ</sup>ことが<sup>つづ</sup>続いたとき<sup>、</sup> <sup>かなら</sup>必ず <sup>そうだん</sup>相談する <sup>ところ</sup>に <sup>でんわ</sup>電話して  
ください。

・<sup>かぜ</sup>風邪<sup>の</sup>ような <sup>せき</sup>咳<sup>や</sup> <sup>ねつ</sup>熱<sup>が</sup> <sup>あ</sup>ります。

・<sup>いき</sup>息<sup>を</sup> <sup>くうき</sup>する(空気を <sup>す</sup>吸<sup>つ</sup>たり <sup>だ</sup>出<sup>し</sup>たり <sup>する</sup>)<sup>の</sup>が <sup>むずか</sup>難しいです。

・<sup>からだ</sup>体が <sup>と</sup>ても <sup>おも</sup>重い <sup>かん</sup>感じ<sup>です</sup>。

(3) 次の<sup>つぎ</sup> <sup>ひと</sup>人は、<sup>びょうき</sup>病気が <sup>ひ</sup>どくなる<sup>こと</sup>が <sup>あ</sup>ります。(2)の<sup>しょうじょう</sup>症<sup>つづ</sup>状<sup>とき</sup>が続く時は、  
<sup>はや</sup>早<sup>め</sup>に <sup>そうだん</sup>相談<sup>して</sup> <sup>く</sup>だ<sup>さ</sup>い。

・<sup>こうれいしゃ</sup>高齢者 ( <sup>とし</sup>年<sup>を</sup> <sup>と</sup>つて<sup>い</sup>る <sup>ひと</sup>人 )

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

・<sup>とう</sup>糖<sup>にょう</sup>尿<sup>びょう</sup>病<sup>、</sup> <sup>しん</sup>心<sup>ふ</sup>全<sup>、</sup> <sup>こきゅう</sup>呼吸器<sup>し</sup>疾<sup>つかん</sup>患 ( <sup>はい</sup>肺<sup>や</sup> <sup>のど</sup>喉<sup>な</sup>ど<sup>の</sup> <sup>びょうき</sup>病<sup>気</sup> ) <sup>が</sup> <sup>あ</sup>る<sup>ひと</sup>人

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

・<sup>めんえき</sup>免疫抑制<sup>ざい</sup>剤<sup>や</sup> <sup>こう</sup>抗<sup>が</sup>ん<sup>ざい</sup>剤<sup>な</sup>ど<sup>を</sup> <sup>つか</sup>使<sup>っ</sup>て<sup>い</sup>る<sup>ひと</sup>人

【<sup>どこ</sup>へ <sup>そうだん</sup>相談<sup>し</sup>ま<sup>す</sup>か】

<sup>にほんご</sup>日本語<sup>が</sup> <sup>しんぱい</sup>心配<sup>な</sup>とき <sup>ひろしま</sup>ひろしま<sup>こくさい</sup>国際<sup>せん</sup>センター<sup>の</sup> <sup>がいこくじん</sup>外国人<sup>そうだん</sup>相談<sup>まどぐち</sup>窓口<sup>に</sup> <sup>でんわ</sup>電話<sup>し</sup>て  
ください。

こくさいせんたー  
● ひろしま国際センター

でんわ 0120-783-806      でんわ      かね      0えん  
電話：0120-783-806      (電話の      お金がかかりません。0円です。)

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

どようび...      ごぜん9じ30ふん      ごご6じ  
土曜日...      午前9時30分から      午後6時まで

ことば      えいご      ちゅうごくご      ベトナムご      かんこくご      たがろくご      ぼるとがるご      いんどねしあ  
言葉：英語・中国語・ベトナム語・韓国語・タガログ語・ポルトガル語・インドネシア

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

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

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

ほけんじょ      そうだん  
● 保健所などの      相談する      ところ

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

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

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

わたし      げんき      しんぱい      ひと  
○ 「私は      元気です。でも      心配です。」という人

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

しんぱい  
は、      心配を      しすぎないで      ください。

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

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

● ほけんじよ 保健所などの そろだん 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 やすひ 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 かんせんしよう しつべい 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		(082) 241-4566	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。