

【^{しんがた} ^{ころ} ^な ^う ^い ^る ^す ^{しんぱい} ^{ひと} ^が ^{しんぱい} ^{ひと} ^へ】

※ これは^{がいこくじん}外国人のために「やさしい^{にほんご}日本語」で書いています。

^{がつ} ^{にち} 5月15日から ^{がつ} ^{にち} 5月31日まで ^{ねが} 7つ お願いします。

1 ^{どようび} ^{にちようび} 土曜日と日曜日は ^{できるだけ} ^{そと} ^で 外へ出ないでください。

2 どうしても ^{そと} ^で ^{とき} 外へ出る時は ^{となり} ^{ひと} ^{かなら} 隣の人と ^{必ず} 必ず
^{めーとるいじょう} ^す ^{ペー} ^す 2 m 以上の ^あ スペースを ^{空けて} 空けてください。

3 ^{おお} 多くの人 ^{あつ} が ^{ぱーていー} 集まる ^な パーティーなどに
^い 行かないでください。

4 ^{きゃばれー} ^す ^な ^つ ^く ^か ^ら ^お ^け ^ぼ ^つ ^く ^す キャバレー、スナック、カラオケボックスなどの ^{みせ} お店に
^い 行かないでください。

5 ^{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} ^{おおさかふ} ^{きょうとふ} 北海道、東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県、大阪府、京都府、
^{ひょうごけん} ^い ^{ほか} ^{けん} 兵庫県に ^{行かない} 行かないでください。他の県も ^{できるだけ} できるだけ
^い ^{ほか} ^{けん} ^{さそ} 行かないでください。他の県からも ^{誘わ} 誘わないでください。

6 ^{しごと} 仕事は ^{できるだけ} ^{いえ} できるだけ 家で ^{しごと} ^{がっこう} してください。仕事や学校に
^い ^あ ^る ^い ^{じてんしゃ} ^い 行くときは ^{歩いて} 歩いて行くか ^{自転車} 自転車で ^行 行ってください。

7 ^{しんがた} ^{ころ} ^な ^う ^い ^る ^す ^{ひと} 新型コロナウイルスになった人 ^{そして} ^{びょういん} 病院で
^{はたら} ^{ひと} ^{わる} 働いている人に ^{悪い} 悪いことを ^し しないでください。

○「^{しんがた}新型コロナウイルスで ^{びょうき}病気に ^ななったかも ^ししれません」という人^{ひと}

(1) ^{かぜ}風邪のときや、^{せき}咳が ^で出るとき、^{ねつ}熱があるとき、^{かいしゃ}会社や ^{がっこう}学校を ^{やす}休んでください。

(2) 次のことが続いたとき、^{かなら}必ず ^{そうだん}相談する ^{ところ}ところに ^{でんわ}電話して ^{くだ}ください。

・ ^{かぜ}風邪のような ^{せき}咳や ^{ねつ}熱が ^ああります。

・ ^{いき}息を ^{くうき}する(空気を ^す吸ったり ^だ出したり ^{する})のが ^{むずか}難しいです。

・ ^{からだ}体が ^{とても}とても ^{おも}重い ^{かん}感じです。

(3) 次の ^{つぎ}人は、^{びょうき}病気が ^{ひど}ひどくなる ^{こと}ことが ^ああります。(2)の ^{しょうじょう}症状が ^{つづ}続く ^{とき}時は、^{はや}早めに ^{そうだん}相談して ^{くだ}ください。

・ ^{こうれいしゃ}高齢者 (^{とし}年を ^ととっている ^{ひと}人)

・ ^{にんしん}妊娠 ^{して}している ^{ひと}人

・ ^{とうりょうびょう}糖尿病、^{しんふぜん}心不全、^{こきゅうきしっかん}呼吸器疾患 (^{はい}肺や ^{のど}喉などの ^{びょうき}病気が ^あある ^{ひと}人)

・ ^{とうせき}透析を ^{して}している ^{ひと}人

・ ^{めんえきよくせいざい}免疫抑制剤や ^{こう}抗がん剤などを ^{つか}使っている ^{ひと}人

【^{どこ}どこへ ^{そうだん}相談 ^ししますか】

^{にほんご}日本語が ^{しんぱい}心配なとき ^{ひろしまこくさいせんたー}ひろしま国際センターの ^{がいこくじんそうだんまどぐち}外国人相談窓口

に ^{でんわ}電話して ^{くだ}ください。

● 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 べとなむご かんこくご たがろぐご ぼるとがるご
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・

いんどねしあご たいご すぺいんご ねぱーるご
インドネシア語・タイ語・スペイン語・ネパール語

《ひろしま国際センター 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>

● 保健所などの 相談する ところ

にほんご わ す ほけんじょ
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

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

※ 電話番号などは 次の ページを 見てください。

○ 「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) 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。

● 保健所などの 相談する ところ

す 住んでいる ところ	でんわ 電話	ほけんじょ 保健所など	
	げつようび きんようび 月曜日から金曜日 やすひ どにちしゆく 休みの日(土日祝) 24じかん 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ょ 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ょひろしまししよ 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ょくれししよ 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ょ 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ょ 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ょふくやまししよ 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ょ 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 しつぺい 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 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	くれしほけんじょ 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ょ 福山市保健所	

※ 5月1日に 電話番号を すこし 変えました。