



Coronavirusの感染拡大を防ぐために。

外出を控えましょう。命を救うために。

- ✎ **手洗い** (石鹸をつけ、流水で20秒間以上)を励行する。
ペーパータオルまたはハンドドライヤーで乾かす。
- ✎ **目、鼻、口**に手を触れないようにする。
- ✎ **咳・くしゃみ**をするときはティッシュで鼻と口を覆う。
ティッシュがなければ、上腕部の袖またはひじの内側で覆う。
- ✎ **医師**にかかる必要があるときは、かかりつけの医師またはホットライン(1800 675 398)に電話する。電話での指示に従う。
- ✎ **健康的**な習慣—運動、水分補給、十分な睡眠—を心がける。
- ✎ **アルコール**消毒液(アルコール分60%以上)を購入する。



より詳しい情報はこちら:

www.coronavirus.vic.gov.au/japanese

不安がある場合は

coronavirus ホットライン(1800 675 398)に電話する。(24時間対応)

通訳が必要な場合はTIS National (131 450)に電話する。

救急の電話番号(000)は緊急の場合のみ使用する。

この出版物の障がい者用フォーマットを希望する場合は以下に連絡してください。COVID-19@dhhs.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, March 2020. (2001628_v1)

Slowing the spread of coronavirus (COVID-19) - Japanese



Health and Human Services