

さいたま暮らしの情報誌

Information for Living in Saitama City
Folleto de Información de Vida en Saitama
No.72 (JUN. 2020)

コロナウイルスから自分とまわりの人を守るために
Protect Yourself and Those Around You

Para protegerse y proteger a los de su alrededor del coronavirus

コロナウイルスに感染しないためにやるべき事
How to protect yourself from the coronavirus
Las recomendaciones para no contagiarse

こまめに手洗い、うがいをしよう

Wash your hands and gargle often.

Lavarse las manos y hacer gárgaras con frecuencia.

外出にはマスクをしよう

Wear a mask when going out.

Ponerse mascarillas al salir a la calle.

密閉・密集・密接の場所を作らない、行かない

Avoid closed, crowded and close-contact settings.

No hacer lugares cerrados, aglomerados y contactos cercanos ni ir a esos lugares.



【発行元】 公益社団法人さいたま観光国際協会 (STIB) 国際交流センター

場所：さいたま市浦和区東高砂町11-1 コムナーレ9階

【Published】 The Saitama Tourism and International Relations Bureau(STIB), International Exchange Center (IEC)

【Place】 9th floor of the Comunale Complex, Higashi Takasago-cho 11-1, Urawa-ku, Saitama City

【Publicado por】 Buró para el Turismo y las Relaciones Internacionales de Saitama (STIB)
Centro de Intercambio Internacional

【Domicilio】 Piso 9 de Comunale, 11.1 Higashi-Takasago-cho, Urawa-ku, Saitama

TEL: 048-813-8500 FAX: 048-887-1505 E-mail: iec@stib.jp URL: https://www.stib.jp/kokusai

生活となりました。

爆発的な広がりが収まり医療崩壊を起こさずに新型コロナウイルスと共存しながら生活していけるようになるには、しばらく掛かると言われています。この長い期間、新型コロナウイルスに感染しないために、感染させないために、新しい生活習慣を身に付けなければなりません。

新型コロナウイルスだけでなく毎年感染者の多いインフルエンザウイルス、その他のウイルスや細菌から身を守るためにも、以下のことを毎日の生活習慣にしましょう。



わたし 私たちが身に付けるべき新しい生活習慣

手を洗いましょう
すべての基本は手を洗うこと

外から帰ってきた時
くしゃみや鼻をかんだあと
ご飯を食べる時
お金に触った時 など


密閉にしない
1日5回は換気



窓を開けよう

正しく
マスクをしよう

ウイルスを
吸い込まないために
ばらまかないために



効果的な手の洗い方

- 1、石鹸を泡立てる
- 2、指先と指の間 親指の付根
- 3、指先を手の平に立てて
- 4、両手の指を交差させる
- 5、手の甲、親指の付根
- 6、手首の周り
- 7、きれいなタオルや

ペーパータオルでふく
30秒位かけて丁寧に洗う

ソーシャルディスタンス
人と人の間は2m位空けよう

密集
多くの人が集まる
場所は避けよう

密接
間近で大声で会話や
発声するのは止めよう

家にいよう

免疫力を高めよう

新型コロナウイルスから身を守る「手洗い、マスク、3密をさける」の生活習慣は大切ですが、基本は免疫力を高めることです。
(免疫力とは病原菌から体を守り健康でいる防護システム)

睡眠不足・偏った食生活・運動不足・喫煙・過度の飲酒はやめよう。

よく笑おう・笑顔を作ろう

