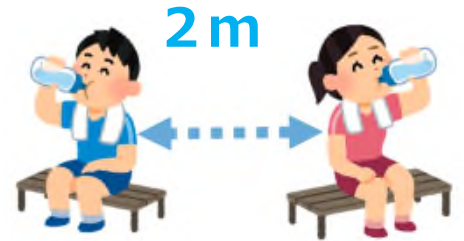


## 新型(しんがた)コロナウイルス感染症(かんせんしょう)の 予防(よぼう)のため、注意(ちゅうい)すること

### 出(で)かけるとき

- 体調(たいちょう)が悪(わる)いときは外出(がいしゅつ)をやめましょう。
- マスクをして出(で)かけましょう。暑(あつい)日(ひ)は熱中症(ねっちゅうしょう)に気(き)を付(つ)け、屋外(おくがい)で他(ほか)の人(ひと)と離(はな)れているとき(2メートル)はマスクを外(はず)しましょう。



### 外(そと)から帰(かえ)ってきたとき

- 石(せっ)けんをつかって、ていねいに手(て)を洗(あら)いましょう。タオルは自分(じぶん)のものを使(つか)いましょう。
- 使(つか)い終(お)わったマスクやティッシュ、手袋(てぶくろ)などを捨(す)てるときは、他(ほか)の人(ひと)が触(ふ)れないように、ゴミ袋(ぶくろ)の口(くち)をしっかりしばって捨(す)てましょう。



### 他(ほか)の人(ひと)と一緒に(いっしょ)に暮(く)らしているとき

- 家(いえ)の中(なか)でも、他(ほか)の人(ひと)と離(はな)れる(2メートル)ようにしましょう。
- 会話(かいわ)をするときはマスクをし、大(おお)きな声(こえ)にならないようにしましょう。
- せきやくしゃみをした後(あと)には手(て)を洗(あら)いましょう。タオルは自分(じぶん)のものを使(つか)いましょう。
- 1時間(じかん)に2回(かい)程度(ていど)、窓(まど)を開(あ)けて空(く)気を換(か)えましょう。
- 他(ほか)の人(ひと)と一緒に(いっしょ)に使(つか)っているもの(リモコン、冷蔵庫(れいぞうこ)、照明(しょうめい)スイッチ、ドライヤー)は使(つか)った後(あと)に消毒(しょうどく)しましょう。
- トイレを使(つか)った後(あと)はふたを閉(し)めて水(みず)を流(なが)しましょう。

### 【食事(しょくじ)をするとき】

- 食事(しょくじ)をする前(まえ)、した後(あと)に手(て)を洗(あら)いましょう。タオルは自分(じぶん)のものを使(つか)いましょう。
- 食事(しょくじ)のときはできるだけ横並(よこなら)びですわりましょう。
- 食事(しょくじ)は一人一人(ひとりひとり)、別(べつ)のお皿(さら)に用意(ようい)しましょう。



## 他(ほか)の人(ひと)と一緒に(いっしょ)に暮(く)らしているとき

### 【入浴(にゅうよく)するとき】

- ・タオルは自分(じぶん)のものを使(つか)いましょう。
- ・一人(ひとり)ずつ、順番(じゅんばん)にお風呂(ふろ)を使(つか)いましょう。

### 【寝(ね)るとき】

- ・同(おな)じ部屋(へや)でほかの人(ひと)と寝(ね)るときには、できるだけ離(はな)れて寝(ね)ましょう。
- ・できるだけ頭(あたま)の位置(いち)が互(たが)い違(ちが)いになるようにしましょう。

## 熱中症(ねっちゅうしょう)に気(き)を付(つ)けましょう

- ・熱中症予防(ねっちゅうしょうよぼう)のため、窓(まど)を開(あ)けて空気(くうき)を入(い)れ換(か)えましょう。  
エアコンの温度設定(おんどせってい)をこまめに調整(ちょうせい)して、暑(あつ)さを避(さ)けられるようにしてください。
- ・気温(きおん)、湿度(しつど)の高(たか)いときには、外(そと)で他(ほか)の人(ひと)と離(はな)れているとき(2メートル以上(いじょう))はマスクをはずしましょう。
- ・マスク着用時(ちやくようじ)は激(はげ)しい運動(うんどう)は避(さ)け、周囲(しゅうい)の人(ひと)との距離(きょり)を十分(じゅうぶん)にとれる場所(ばしょ)で、マスクを一時的(いちじてき)にはずして休憩(きゅうけい)しましょう。
- ・のどが渴(かわ)いていなくても水分(すいぶん)をとりましょう(1日(にち)1、2リットル)。
- ・吐(は)き気(け)やめまいを感(かん)じたときは、体(からだ)を冷(ひ)やして、水分(すいぶん)をとりましょう。体調(たいちょう)が悪(わる)いときには、家(いえ)で休(やす)みましょう。



※さらに詳(くわ)しいことを知(し)りたいときは、以下(いか)のサイトをみてください。

- 新型(しんがた)コロナウイルス感染症(かんせんしょう)の予防(よぼう)について  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- 熱中症(ねっちゅうしょう)の予防(よぼう)について  
<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

厚生労働省HP  
こうせいろうどうしょう  
ホームページ

外国人技能実習機構HP  
がいこくじんぎのうじっしゅうきこう  
ホームページ



厚生労働省(こうせいろうどうしょう)