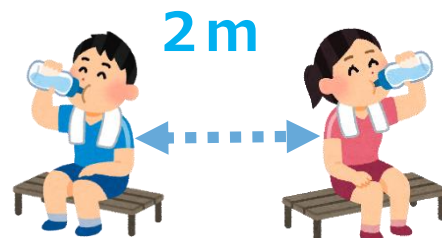


為了預防新型冠狀病毒感染症所需的注意事項

出門時

- 出現身體不適時請不要外出。
- 外出要戴口罩。在炎熱的天氣要注意中暑，在戶外與他人保持一定距離（2米）時，可以摘掉口罩。



外出回家時

- 使用肥皂仔細洗手，毛巾要使用自己的毛巾。
- 在扔掉使用後的口罩，紙巾和手套等時，為了避免他人觸碰，請將垃圾袋口緊緊地係好。



與他人一起同住時

- 即使在家中，也要與其他保持一定的（2米）距離。
- 會話交流時要佩戴口罩，注意不要大聲喧嘩。
- 在咳嗽或打噴嚏後要洗手，毛巾請使用自己的毛巾。
- 每1小時要打開兩次窗戶進行通風換氣。
- 與其他共同使用的物品（遙控器，冰箱，照明開關，吹風機），使用後要進行消毒。
- 使用衛生間後，要先蓋好馬桶蓋後再沖水。

【用餐時】

- 用餐前後要洗手。毛巾請使用自己的毛巾。
- 用餐時，盡量橫向並排就坐。
- 備餐時，請使用個人單獨餐具準備用餐。



與他人一起同住時

【入浴時】

- 毛巾請使用自己的毛巾。
- 請按順序依次一個人使用浴室。

【就寢時】

- 與其他人在同一房間就寢時，盡可能地保持距離就寢。
- 盡可能地將頭部的位置相互錯開。

注意中暑

- 為了預防中暑，要打開窗戶進行通風換氣。
為了避免高溫，請注意經常調節空調的設定溫度。
- 高溫高濕時節，在戶外與他人可以保持一定距離（2米以上）時，可以摘掉口罩。
- 佩戴口罩時，要避免做激烈運動。在與周圍的人能保持充分距離的場所，可以暫時摘掉口罩進行休息。
- 即使不感到口渴也要補充水分（一天1.2升水）。
- 感到噁心和頭暈時，要降低體溫，補充水分。感到身體不適時，請在家休息。



※希望了解更加詳細信息時，請訪問閱覽以下網站。

■關於預防新型冠狀病毒感染症

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

■關於預防中暑

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

厚生勞動省官網

外國人技能實習機構官網

