

# 新型 coronavirus に負けないために (COVID-19) 三重県からのお願い



## かんせん しないために

- ひととできるだけ 2メートル はなれる
- できるだけ マスク を つける
- てを あらう

## いつも きをつけること

- せき や くしゃみ を するときは マスク や ティッシュ で くち を おさえる
- ひとが おおい ところ を さける
- へや の くき を いれかえる

## こんなときにも きをつけて

やさしい日本語

- しよじ ・ひとつ の さら や グラス は じぶん だけ で つかう  
・よこ に ならんで すわる  
・おしゃべり は すくなく する
- かいもの ・ひと が すくない じかん に、すくない にんずう で いく  
・ならぶ ときは、まえ の ひと と はなれる
- しごと・がっこう  
・ねつ が ある ときは やすむ

## Para não se contaminar

- Procure manter ao menos 2 metros de distância das outras pessoas
- Utilize máscaras sempre que possível
- Lave as mãos

## Sempre tenha cuidado

- Cubra a boca com máscara ou lenço de papel (tissue) ao tossir ou espirrar
- Evite locais com muitas pessoas
- Ventile bem os cômodos

## Tome cuidado também com as situações abaixo

ポルトガル語

- Refeições ・Não compartilhe pratos e copos com os outros  
・Sente-se à mesa lado a lado com as outras pessoas, não frente a frente  
・Evite conversar durante as refeições
- Compra ・Vá às compras com poucos acompanhantes e em horários de pouco movimento  
・Mantenha distância dos outros em filas
- Trabalho e escola  
・Tire folga se tiver febre

## Để không bị lây nhiễm

- Hãy giữ cự ly với Người khác khoảng 2 mét nếu có thể
- Hãy đeo khẩu trang nếu có thể
- Hãy rửa tay

## Luôn luôn thận trọng

- Khi ho hoặc hắt hơi, hãy che miệng bằng khẩu trang hoặc bằng khăn giấy
- Hãy tránh xa những chỗ đông Người
- Hãy thay đổi không khí trong phòng

## Cũng phải thận trọng trong những lúc như vậy

ベトナム語

- Khi dùng bữa ・Đĩa và Ly thì hãy dùng riêng cho mình  
・Hãy ngồi hàng ngang với nhau  
・Hãy nói ít lại
- Khi mua sắm ・Đi những lúc vắng Người, và đi ít Người  
・Khi xếp hàng, hãy giữ khoảng cách với người phía trước
- Nơi làm việc・Trường học  
・Hãy nghỉ ở nhà khi bị sốt

## 为了不被感染

- 与他人之间尽可能保持 2 米以上的距离
- 请尽可能地佩戴口罩 ●勤洗手

## 请随时注意

- 咳嗽或打喷嚏时, 请佩戴口罩, 或者用纸巾遮住嘴巴
- 请不要去人多混杂的场所
- 让房间通风

## 这样的时候也请注意

中国語

- 用餐 ・实行分餐, 用属于自己的碗碟杯子  
・并排坐  
・少说话
- 购物 ・尽量少人数, 选择顾客少的时间带去购物  
・排队时请和前一位保持距离
- 工作・学校  
・有发热的话请休息

## Upang hindi mahawahan

- Panatilihin ang distansya ng 2 metro mula sa ibang tao (social distancing)
- Magsuot ng mask hangga't maaari
- Hugasan ang iyong mga kamaysl

## Laging mag-ingat

- Kapag umubo o bumahing, takpan ang iyong bibig ng mask, panyo o tissue
- Iwasan ang mga lugar na maraming tao
- Panatilihin ang maayos na ventilation sa inyong kwarto

フィリピン語

## Gayundin, mag-ingat sa mga sitwasyong ito sa ibaba

- As oras ng pagkain
  - ・ Huwag mag share ng mga plato at baso sa iba
  - ・ Huwag umupo sa tabi ng ibang tao
  - ・ Bawasan ang pakikipag usap
- Tuwing mamimili
  - ・ Mamili sa oras ng off-peak peak upang maiwasan ang siksikan at magsama ng kaunting tao hangga't maaari
  - ・ Kung kailangan mong maghintay sa linya, maglagay ng distansya sa pagitan mo at ng ibang tao
- AS Trabaho at Paaralan
  - ・ Magpahinga mula sa trabaho o paaralan kung trangkaso o lagnat

## Para no contaminarse

- Mantenga una distancia de 2 metros de otras personas
- Utilice mascarillas siempre que fuera posible
- Lave las manos

## Siempre tenga cuidado

- Cuando vaya a toser o estornudar, cubra la boca usando la mascarilla o pañuelos de papel (tissue)
- Evite locales con muchas personas
- Ventile bien su cuarto

スペイン語

## Tome cuidado también con las situaciones de abajo

- Reflexiones
  - ・ No comparta platos y vasos con otras personas
  - ・ Siéntese al lado de las otras personas
  - ・ Disminuya las conversaciones
- Compras
  - ・ Haga las compras en horarios de poco movimientos y con pocas personas
  - ・ Cuando vaya a entrar en la cola, aléjese de otras personas
- Trabajo y escuela
  - ・ Descanse si tiene fiebre

## Avoid infection

- Maintain social distance of 2 meters from other people
- Wear masks whenever possible
- Wash your hands

## Be vigilant

- When coughing or sneezing, keep your mouth covered with your mask or a tissue
- Avoid crowded places
- Keep rooms well-ventilated

## Be careful in these situations

- During meals
  - ・ Do not share plates and cups with others
  - ・ Do not sit facing other people
  - ・ Limit conversation
- When shopping
  - ・ Avoid peak hours and go with as few people as possible
  - ・ Keep distance between you and others waiting in line
- At work and school
  - ・ Stay home if you have a fever

英語



MieInfo  
<https://mieinfo.com>



県内の新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は特設サイトをご確認ください。  
<https://www.pref.mie.lg.jp/covid19.shtm>