

ふくしまけん す がいこくじん む しんがた ころ な う い る す そ う だ ん ほ っ と ら い ん  
**福島県に住む外国人向け 新型コロナウイルス相談ホットライン**

# COVID-19 Hotline Para sa Mga Dayuhang Nakatira sa Fukushima

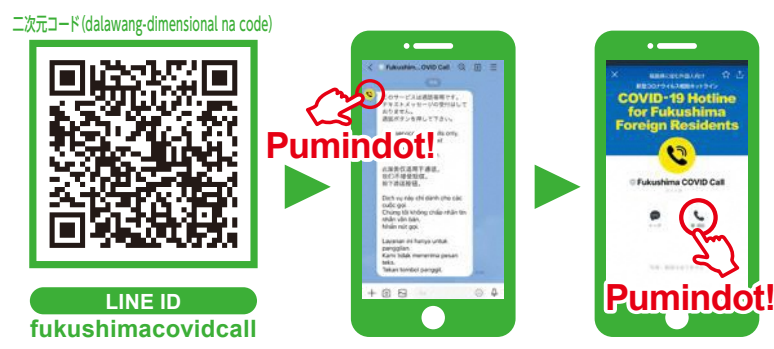
しんがた ころ な う い る す か ん せ ん し ん ば い で ん わ か ね ひ み つ ま も  
**新型コロナウイルスの感染が心配なときは、電話してください。お金はかかりません。秘密は守ります。**  
**Pakisuyong tumawag dito kapag nag-aalala ka tungkol sa Coronavirus.**  
**Walang bayad ang serbisyong ito. Ginagarantiyahan ang pagiging kompidensiyal.**

 **24 oras / 7 araw LIBRENG TAWAG** **0120-992-860**

 **24 oras / 7 araw LIBRENG TAWAG**

**LINE CALL OK!**

- ① **二次元コードから友達登録をしてください。**  
I-scan ang dalawang-dimensional na code para idagdag ang account na ito bilang kaibigan.
- ② **アナウンスを見てホーム画面から電話してください。**  
Tingnan ang message at tumawag sa hotline.



げんご つうやく  
**20言語で通訳できます Available ang pagsasalin sa 20 wika**

<p><b>英語 (English)</b> Please call if you are concerned about being infected.</p>	<p><b>中国語 (中文)</b> 如果您担心冠状病毒感染, 请打电话询问。</p>	<p><b>ベトナム語 (Tiếng Việt)</b> Gọi cho chúng tôi nếu bạn lo lắng về lây nhiễm virus corona.</p>	<p><b>タガログ語 (Tagalog)</b> Tumawag sa amin kung nag-aalala ka tungkol sa impeksyon sa coronavirus.</p>
<p><b>ポルトガル語 (Português)</b> Ligue-nos se estiver preocupado com a infeççao por coronavirus.</p>	<p><b>スペイン語 (Español)</b> Llámenos si le preocupa la infección por coronavirus.</p>	<p><b>韓国・朝鮮語 (한국·조선어)</b> 코로나 바이러스 감염이 걱정되면 전화하십시오.</p>	<p><b>ネパール語 (नेपाली भाषा)</b> यदि तपाईं कोरोनाभाइरस संक्रमणको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने हामीलाई फोन गर्नुहोस्।</p>
<p><b>タイ語 (ภาษาไทย)</b> โทรหาเราหากคุณกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อโคโรนาไวรัส</p>	<p><b>インドネシア語 (Bahasa Indonesia)</b> Hubungi kami jika Anda merasa khawatir tentang infeksi corona virus.</p>	<p><b>ミャンマー語 (မြန်မာဘာသာ)</b> ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကူးစက်ခြင်းကို စိတ်ပူပန်သည့်အခါ ဖုန်းဆက်ပါ။</p>	<p><b>クメール語 (ភាសាខ្មែរ)</b> សូមទំនាក់ទំនងប្រសិនបើលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីការឆ្លងកូរ៉ូណាវិរុស។</p>
<p><b>マレー語 (Bahasa Melayu)</b> Hubungi kami jika anda bimbang tentang jangkitan coronavirus.</p>	<p><b>モンゴル語 (Монгол хэл)</b> Хэрэв та коронавирусын халдвар авах талаар санаа зовж байгаа бол бидэнтэй холбоо бариарай.</p>	<p><b>ロシア語 (Русский язык)</b> Позвоните нам, если вы беспокоитесь о коронавирусной инфекции.</p>	<p><b>フランス語 (Français)</b> Appelez-nous si vous êtes inquiet d' une infection par le nouveau coronavirus.</p>
<p><b>ドイツ語 (Deutsch)</b> Rufen Sie uns an, wenn Sie sich Sorgen über eine Coronavirus-Infektion machen.</p>	<p><b>イタリア語 (Italiano)</b> Chiamaci se pensi di essere stato infettato dal coronavirus.</p>	<p><b>シンハラ語 (සිංහල භාෂාව)</b> කොරෝනා ටේරස් ආසාදනය ගැන ඔබ කනස්සල්ලට පත්වී සිටී නම් අප අමතන්න</p>	<p><b>ヒンディー語 (हिन्दी)</b> कृपया कॉल करें यदि आप संक्रमित होने के बारे में चिंति है।</p>



# Pakisuyong lubusan at patukloy na sumunod sa **“Bagong Istilo ng Pamumuhay”** para maiwasang maglaganap ang impeksiyon

新しい生活様式の徹底と継続をお願いします。

Umiwas sa saradong lugar na hindi makapasok ang hangin  
 みっぺい さ 密閉は避ける

Umiwas sa mataong lugar  
 みっしゅう さ 密集は避ける

Umiwas sa pagiging malapit sa isa't isa  
 みっせつ さ 密接は避ける

Umiwas na makipag-usap nang magkaharap  
 しょうめん さ 正面は避ける

Madalas na magpapasok ng hangin  
 かんき こまめに換気

Manatiling magkakalayo sa isa't isa  
 きょり 距離をとる

Magsuot ng mask  
 まずく ちやくよう マスクの着用

Magandang asal sa pag-ubo  
 せきえち けつと 咳エチケット

Maghugas at mag-sanitize ng iyong mga kamay  
 てあら てゆびえいせい 手洗い・手指衛生

Tiyakin ang temperatura ng iyong katawan bago lumabas ng bahay  
 で まえたいおんそくてい 出かける前に体温測定

Isulat kung sinu-sino ang kasama mo at kung saan  
 だれ あ めも 誰とどこで会ったかメモ

Mamili sa maliliit na grupo  
 か ものしょうにんずう 買い物は少人数で

Magbayad sa elektronikong paraan  
 でんしけつさい りょう 電子決済の利用

Gumamit ng take-out at magpa-deliver  
 ていくあうと ざりばりーかつよう テイクアウトやデリバリー活用

Gumamit ng kaniya-kaniyang plato para sa pagkain  
 りょうり こべつ さら 料理は個別の皿に

Magsalita sa mahinang boses  
 かいわ ひか 会話は控えめに

Teleworking (Magtrabaho sa bahay)  
 てれわーくざいたくきんむ テレワーク(在宅勤務)

Magtrabaho sa oras na hindi magkakasabay  
 じさつうきん 時差通勤

Gumamit ng ibang paraan ng transportasyon, gaya ng paglakad o pagbisikleta  
 じてんしゃ とほ いどう 自転車や徒歩での移動

Magbigay-pansin sa istatus ng impeksiyon sa pupuntahan mo  
 いどうさき かんせんしょうきょう ちゅうい 移動先の感染状況に注意

Gumamit ng online na serbisyo (Mamili sa online/gumanap ng mga meeting sa online)  
 おんらいんかつようつうはん てれびかいぎ オンライン活用(通販やテレビ会議)

Manatili sa bahay kapag may sintomas gaya ng lagnat o sinat  
 ねつ かせ しょうじょう ばあいがいしゆつ 熱や風邪の症状がある場合は外出しない

## “5 situwasyon” na magpapalala sa panganib ng impeksiyon

しんがたころなういるす ばめん 新型コロナウイルスにかかりやすい【5つの場面】



Sosyal na pakikipaghalubilo na may inuming de-alkohol  
 さけのあつ お酒を飲む集まり



Mahabang kainan sa malalaking grupo  
 おおにんずうなが じかん いんしょく 大人数や長い時間の飲食



Pakikipag-usap na hindi nagsusuot ng mask  
 まずく かいわ マスクなしでの会話



Nakatirang magkakasama sa isang maliit lugar  
 せまくうかん きょうどうせいいかつ 狭い空間での共同生活



Pagbabago ng mga lokasyon  
 いばしょ きか 居場所の切り替わり