

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 for Fukushima Foreign Residents

24h365days FREE CALL

24h
365days

0120-992-860

free
call

しんがたころなういるす しんぱい ひと でんわ かね
新型コロナウイルスが心配な人は電話してください。お金はかかりません。

Please call us for free if you have concerns about COVID-19

げんご つうやく
19言語で通訳できます Interpretation is available in 19 languages

英語
(English)

中国語
(中文)

スペイン語
(español)

ポルトガル語
(Português)

韓国・朝鮮語
(한국・조선어)

タガログ語
(Tagalog)

タイ語
(ภาษาไทย)

ベトナム語
(Tiếng Việt)

インドネシア語
(bahasa indonesia)

ネパール語
(नेपाल)

フランス語
(Français)

ドイツ語
(Deutsch)

イタリア語
(italiano)

ロシア語
(русский язык)

マレーシア語
(Bahasa Melayu)

ミャンマー語
(မြန်မာဘာသာစကား)

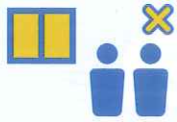
クメール語
(ភាសាខ្មែរ)

モンゴル語
(Монгол хэл)

シンハラ語
(සිංහ)



Please be thorough and continue to follow the **“New Lifestyle”** in order to prevent the spread of infections



Avoid closed spaces
みっぺい さ
密閉は避ける



Avoid crowded places
みっしゅう さ
密集は避ける



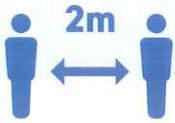
Avoid close-contact settings
みっせつ さ
密接は避ける



Avoid talking face to face
しょうめん さ
正面は避ける



Frequently ventilate
かんき
こまめに換気



Keep distance
きより
距離をとる



Wear a mask
ますく ちやくよう
マスクの着用



Cough etiquette
せきえち けつと
咳エチケット



Wash and sanitize your hands
てあら てゆびえいせい
手洗い・手指衛生



Check your temperature before you go out
て まえたいおんそくてい
出かける前に体温測定



Make note of who you were with and where
だれ あ めも
誰とどこで会ったかメモ



Shop in small groups
か ものしょうにんずう
買い物は少人数で



Pay electronically
でんしけつさい りよう
電子決済の利用



Use take-out and delivery services
ていくあうと でりばりーかつよう
テイクアウトやデリバリー活用



Use individual plates for food
りようり こべつ さら
料理は個別の皿に



Talk in a lower voice
かいわ ひか
会話は控えめに



Teleworking (working from home)
てれわーく ざいたくきんむ
テレワーク (在宅勤務)



Staggered work hours
じさつうきん
時差通勤



Use other transportation methods like walking or bicycling
じてんしゃ とほ いどう
自転車や徒歩での移動



Use the contact tracing app
せつよくかくにんあぶり かつよう
接触確認アプリの活用



Pay attention to the infection status of your destination
いどうさき かんせんじょうきょう ちゅうい
移動先の感染状況に注意



Use online services (Shop online / hold meetings online)
おんらいんかつよう づうほん てれびかいぎ
オンライン活用 (通販やテレビ会議)



If you have a fever or cold like symptoms, stay at home
ねつ かせ しょうじょう ばあいがいしゅつ
熱や風邪の症状がある場合は外出しない

“Five scenes” that have an increased risk for infections

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]



Social gatherings with alcohol
さけのあつ
お酒を飲む集まり



Eating and drinking with large number of people for a long time
おおにんずうなが じかん いんしよく
大人数や長い時間の飲食



Conversation without wearing a mask
ますく かいわ
マスクなしでの会話



Cohabitation in small space
せまくうかん きょうどうせいかつ
狭い空間での共同生活



Changing places
いばしよ きか
居場所の切り替わり