



2022年10月3日 厚生労働省 コロナの自宅療養注意が 改定されました

2022年10月3日 コロナ感染 自宅療養の手引き改定

「注意しましょう！6つのポイント」と 会話リスト

—2022年10月3日 厚生労働省の資料改定に基づき 改定しました—

やさしい日本語・英語・中国語・タガログ語・ベトナム語・ミャンマー語

電話会話リスト 病状が悪くなった時 使ってください

ダウンロード リンク フリーです

新型コロナウイルスの病気の相談・受診

わたしは

コロナ陽性 (+) です

まずは
電話します!!

風邪を ひいたようです

- ☐ ねつ があります
- ☐ せき が 出ます
- ☐ のど が 痛みます

いつもと違って

身体の調子が 悪いです

- ☐ 息が 苦しいです
- ☐ 強いだるさがあります

あり

でんわ
電話で 相談します

どこに 相談すればいい?

わからない...

かかりつけ医
病院

新潟県新型コロナ受診・相談センター

☎025-256-8275 24時間 365日(日本語)

☎025-256-8573 24時間 365日(外国語)

なにを 話せばいい?

わからない...

でんわ ひつよう かいわ
電話で必要な会話

会話リストへ→→→

病気の予防などの相談は「市健康相談コールセンター」へ 電話しましょう

☎025-520-5111 月～金 8:30～17:15 (コロナのことを相談できます)

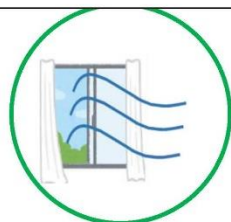
新型コロナ受診・相談センターとの電話で 必要な 会話

* 電話する前に 質問に 答えられるようにしましょう *

にいがたけんしんがた ころ な じゅしん そうだん センター 新潟県新型コロナ受診・相談センター	025-256-8275 24時間 365日(日本語) 025-256-8573 24時間-365日(外国語)
じゅしん そうだん センター しつもん 受診・相談センターの 質問 <ゆっくり はっきり 短いことばで>	わたしが 話す こと
1 にいがたけんしんがた ころ な じゅしん 新潟県新型コロナ受診・ 相談センターです	しんがた ころ な しんばい でんわ 新型コロナが 心配で 電話しました (わたしは 日本語が 少し わかります)
2 あなたの 名前を 教えてください	わたしの 名前は () です
3 でんわばんごう い 電話番号を 教えてください	でんわばんごう 電話番号は () です
4 ねつ 熱が ありますか?	☐ はい、熱が あります ☐ いいえ、熱が ありません 熱が () °C (度) あります
5 せきが 出ますか?	☐ はい、せきが 出ます ☐ いいえ、せきが 出ません
6 いつからですか?	() 月 () 日 頃からです / () 日 前からです
7 どうようびょう しんぞうびょう 糖尿病や心臓病などで 病院に行っていますか?	びょうき なまえ びょういん なまえ 病気の 名前 病院の 名前 ☐ はい、() で () に 行っています ☐ いいえ、ありません
8 さいきん ひと あつ ところ 最近 人がたくさん集まる 所へ 行きましたか?	☐ はい、() に 行きました ☐ いいえ、行きませんでした
じゅしん そうだん センター セツめい 受診・相談センターの 説明	わたしが する こと
9 ・もう一度 電話します ・外に出ないで 家で 待って いてください	☐ 受診・相談センターから 電話があります ☐ 家で 電話を 待っています
10 いえ やす 家で休んでください	☐ 家で 休みます
11 ・〇〇へ電話をしてください ・マスクをして 病院に行っ てください	☐ はい、電話を します ☐ マスクを して 病院に 行きます
12 わかりましたか?	☐ はい、わかりました ☐ いいえ、わかりません、もう一度 教えてください
13 こま 困ったことがあったら、受診・相 談センターに電話してください	☐ はい、わかりました

ちゅうい 注意しましょう 6つのポイント

●部屋へやの空気くうきを 入れかえる



●ずっと マスクますくをする



COVID-19 陽性ようせい(+)の人が
いえ ちゅうい
家にいるとき 注意すること

- 部屋へやを 別べつにする・はなれる・カーテンで 分ける
- 同じ人おなひとが 患者かんじゃの世話せわをする



●何回なんかいも 手てを 洗あらう



●患者かんじゃの物ものは 別べつに 洗あらう



●さわったところは すぐ 消毒しょうどくする



●ごみは ふくろに 入いれる
ふくろを しばって 捨すてる



新潟県新型コロナ受診・相談センター

(にいがたけん しんがた ころな そうだん せんたー)

(日本語 にほんご)

025-256-8275

毎日 24hrs 365days

(Multi language) (あなたのことば) 025-256-8573



6 Points to check at home

●Ventilate the room.



● Keep on wearing masks.



COVID-19 POSITIVE !
Stay home with the patient ?!

- Separate the rooms/Keep distance/Divide the room with curtains.
- Caregiver should be the same person as much as possible.

NaClO + water



Covid patient



Caregiver

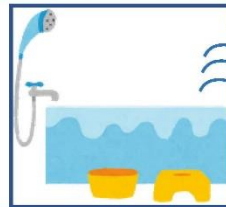
●Wash hands and fingers often.



●Wash the patient's clothes separate from the others.



●Disinfect after each use.



●Put garbage in a bag and tie it up when throwing it away.



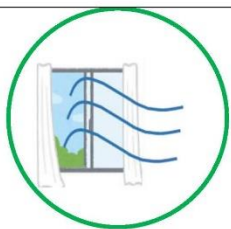
新潟県新型コロナ受診・相談センター
COVID-19 Consultation Center Niigata
毎日 24hrs・365days

(しながた コロナ そうだん センター)
(にほんご) 025-256-8275
(Multi language) 025-256-8573



6 个 重点 注意 事项

● 房间要常通风换气



● 要一直佩戴口罩



COVID-19 阳性 (+) 的人 居家隔离时的注意事项

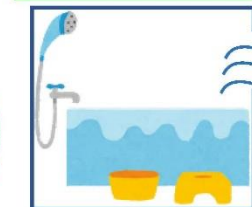
- 采取 独立房间/保持距离/用帘子隔开 等措施
- 由同一个人照顾患者



● 患者的衣物要分开清洗



● 患者触摸过的地方要马上消毒



● 要勤洗手



● 垃圾要装进垃圾袋中，
并将垃圾袋口扎紧后再扔掉

新潟県新型コロナ受診・相談センター

新潟县新冠门诊 / 咨询中心

每天 24 小时 365 天

(にいがたけん しんがた ころな そうだん せんたー)

(日本語 にほんご)

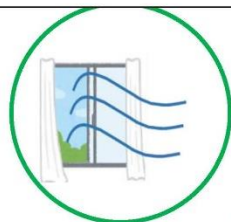
025-256-8275

(多国语言) (あなたのことば) 025-256-8573



6 puntos na dapat gawin sa loob ng bahay

●Pahanginan ang kwarto.



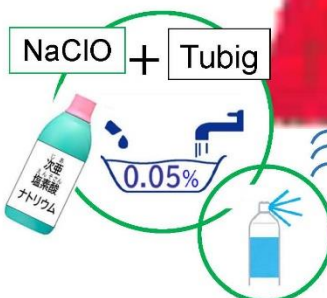
Kapag positibo ng COVID- 19 ?!
Ang pasyente ay dapat manatili sa loob ng bahay

- Humiwalay ng kwarto, panatilihin ang distansya, hatiin ang kwarto gamit ang kurtina.
- Magtakda ng isang tagapag alaga sa parehong tao lamang

● Laging magsuot ng masks.



● Hugasan ng madalas ang iyong mga kamay.



● Disimpektahin agad ang mga nagamit na bagay.

● Ilagay ang basura sa supot at itali kapag itatapon.



● Hugasan ng nakahiwalay sa iba ang damit ng pasyente.

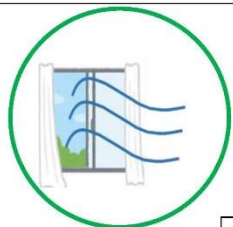
新潟県新型コロナ受診・相談センター
Covid-19 Consultation Center Niigata
毎日 24hrs・365days

(しんがた コロナ そうだん せんたー)
(にほんご) 025-256-8275
(Multi language) 025-256-8573



Hãy cẩn thận 6 điều

● Thông khí trong phòng.

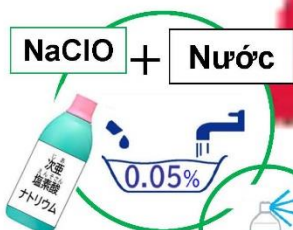


● Đeo khẩu trang mọi lúc.



Hãy cẩn thận khi trong nhà có
người dương tính với
COVID-19 (+)?!

- Ở riêng phòng, giữ khoảng cách, ngăn cách phòng bằng rèm
- Chỉ một người chăm sóc bệnh nhân



● Rửa tay thường xuyên



Giặt rửa riêng đồ của bệnh nhân.

● Khử trùng ngay những nơi đã chạm vào.



● Bỏ rác vào túi
Buộc túi lại và vứt đi



新潟県新型コロナウイルス受診・相談センター
Trung tâm tư vấn COVID-19 Niigata
毎日 24 giờ • 365 ngày

(しんがた コロナ そうだん センター)
(にほんご) 025-256-8275
(Đa ngôn ngữ) 025-256-8573



ကိုဗစ်ဆိုင်ရာလိုက်နာရန် (၆)ချက်

●အခန်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းပါစေ။

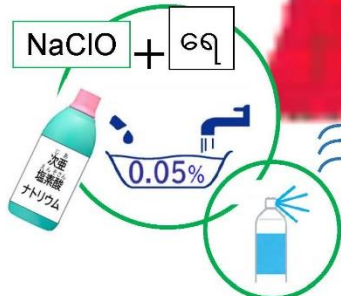


ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်နေလျှင် !

ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်သ နဲ့ အတနေလင် ?!

●အခန်းခွဲနေပါ၊ခပ်လှမ်းလှမ်းနေပါ၊တစ်ခန်းထဲဖြစ်လျှင်ကန့်လန့်ကာခြားနေပါ။
တတ်နိုင်သရွေ့လူနာစောင့် မပြောင်းသင့်။

●နှာခေါင်းစည်း အမြဲတပ်ဆင်ပါ။



●မကြာခန လက်ဆေးပါ။



လူနာအဝတ်များ သီးခြားလျှော်ဖွတ်ပါ။

●သုံးပြီးတိုင်း ပိုးမွှားသန့်စင်ပါ။

●အမှိုက်များကို အိတ်အတွင်းထည့်ပြီး
လုံအောင်ထုပ်၍ အမှိုက်ပုံးတွင်းသို့ လွှင့်ပြစ်ပါ။



新潟県新型コロナウイルス受診・相談センター
ကိုဗစ်-၁၉ လူနာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကုသဌာန နီးဂါတာ
毎日 ၂၄ နာရီ • ၃၆၅ ရက်

(しながた ころな そうだん せんたー)
(にほんご) 025-256-8275
(ဘာသာစကားအမျိုးမျိုး) 025-256-8573

