

## 预防新型冠状病毒感染症注意事项

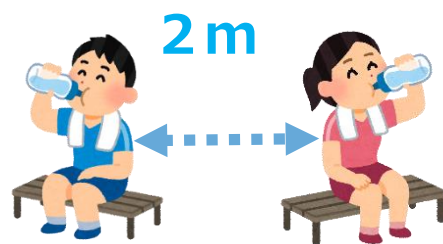
### 上班前

- 用体温计测量体温。①体温为 $37.5^{\circ}\text{C}$ 以上，②有乏力等感冒症状、并且感觉身体状况与平时不同的，请联系技能实习指导员或生活指导员。



### 出门时

- 出现身体不适时请不要外出。
- 外出要佩戴口罩。在炎热的天气要注意中暑，在户外与他人保持一定距离（2米）时，可以摘掉口罩。



### 外出回家时

- 使用肥皂仔细洗手，毛巾要使用自己的毛巾。
- 在扔掉使用后的口罩、纸巾和手套等时，为了避免他人触碰，请将垃圾袋口紧紧地系好。



### 与他人一起同住时

- 即使在家中，也要与其他人保持一定的（2米）距离。
- 会话交流时要佩戴口罩，注意不要大声喧哗。
- 在咳嗽或打喷嚏后要洗手，毛巾请使用自己的毛巾。
- 每1小时要打开两次窗户进行通风换气。
- 与其他人共同使用的物品（遥控、冰箱、照明开关、吹风机），使用后要进行消毒。
- 使用卫生间后，要先盖好马桶盖后再冲水。

#### 【用餐时】

- 用餐前后要洗手。毛巾请使用自己的毛巾。
- 用餐时，尽量横向并排就坐。
- 备餐时，请使用个人单独餐具准备用餐。



## 与他人一起同住时

### 【入浴时】

- 毛巾请使用自己的毛巾。
- 请按顺序依次一个一个的使用浴室。

### 【就寝时】

- 与其他人在同一房间就寝时，尽可能的保持距离就寝。
- 尽可能的将头部的的位置相互错开。

## 注意中暑

- 为了预防中暑，要打开窗户进行通风换气。  
为了避免高温，请注意经常调节空调的设定温度。
- 高温高湿时节，在户外与他人可以保持一定距离（2米以上）时，可以摘掉口罩。
- 佩戴口罩时，要避免做激烈运动。在与周围的人能保持充分距离的场所，可以暂时在掉口罩进行休息。
- 即使不感到口渴也要补充水分（一天1.2升水）。
- 感到恶心和头晕时，请立刻告诉技能实习指导员或生活指导员指導員等。  
要降低体温、补充水分。感到身体不适时，请在家休息。



※希望了解更加详细信息的，请访问阅览以下网站。

### ■关于预防新型冠状病毒感染症

[http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10\\_00046.html](http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html)

### ■关于预防中暑

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

厚生劳动省官网



外国人技能实习机构官网



厚生劳动省・法务省出入国在留管理厅