

sleep well  
よく寝る

eat well  
よく食べる

don't touch your face  
目鼻口をさわらない

wash your hands frequently  
ひんぱんに手を洗う

exercise  
運動をする

use your non-dominant hand  
利き手で「あちこち触らない」

use your sleeve  
そででかくす  
咳のしぶきを飛ばさない

disposable tissues  
ティッシュでかくす

stay home when you're sick  
かぜ気味なら休む

# 感染予防のために、できること。

## 新型コロナウイルス | COVID-19

JAMSNET東京ホームページ <https://is.gd/Lt4Y4H> 引用

相談したい内容など	窓口	電話番号・受付時間等
発熱、咳など体の健康、予防、医療機関の受診に関すること	高知県新型コロナウイルス健康相談センター	電話:088-823-9300 FAX:088-873-9941 【受付時間】9:00~21:00 (毎日)
新型コロナウイルスに感染された方やそのご家族のメンタルヘルス相談に関すること	高知県立精神保健福祉センター	電話:088-821-4966 【受付時間】8:30~17:15 (平日)
その他の相談に関すること (必要に応じ、県庁内の関係課へ取り次ぐなど、皆様のお困りごとに対応します)	高知県新型コロナウイルス問い合わせ窓口	電話:088-823-9024 FAX:088-823-9253 【受付時間】8:30~17:15 (平日)
差別や虐待、パワハラなど様々な人権問題についての相談に関すること	みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)	電話:0570-003-110 【受付時間】8:30~17:15 (平日)
いじめや体罰、不登校や親による虐待などについての相談に関すること	子どもの人権110番 (全国共通・無料)	電話:0120-007-110 【受付時間】8:30~17:15 (平日)
Foreign-language Human Rights Hotline(Navi Dial)	外国語人権相談ダイヤル (ナビダイヤル)	TEL:0570-090911 9:00~17:00 (Weekdays)
このチラシや全般についてのお問い合わせやご相談に関すること	芸西村役場 総務課 人権相談窓口	電話:0887-33-2111(代表) 【受付時間】8:30~17:15 (平日)