

新型コロナウイルス感染症対策について

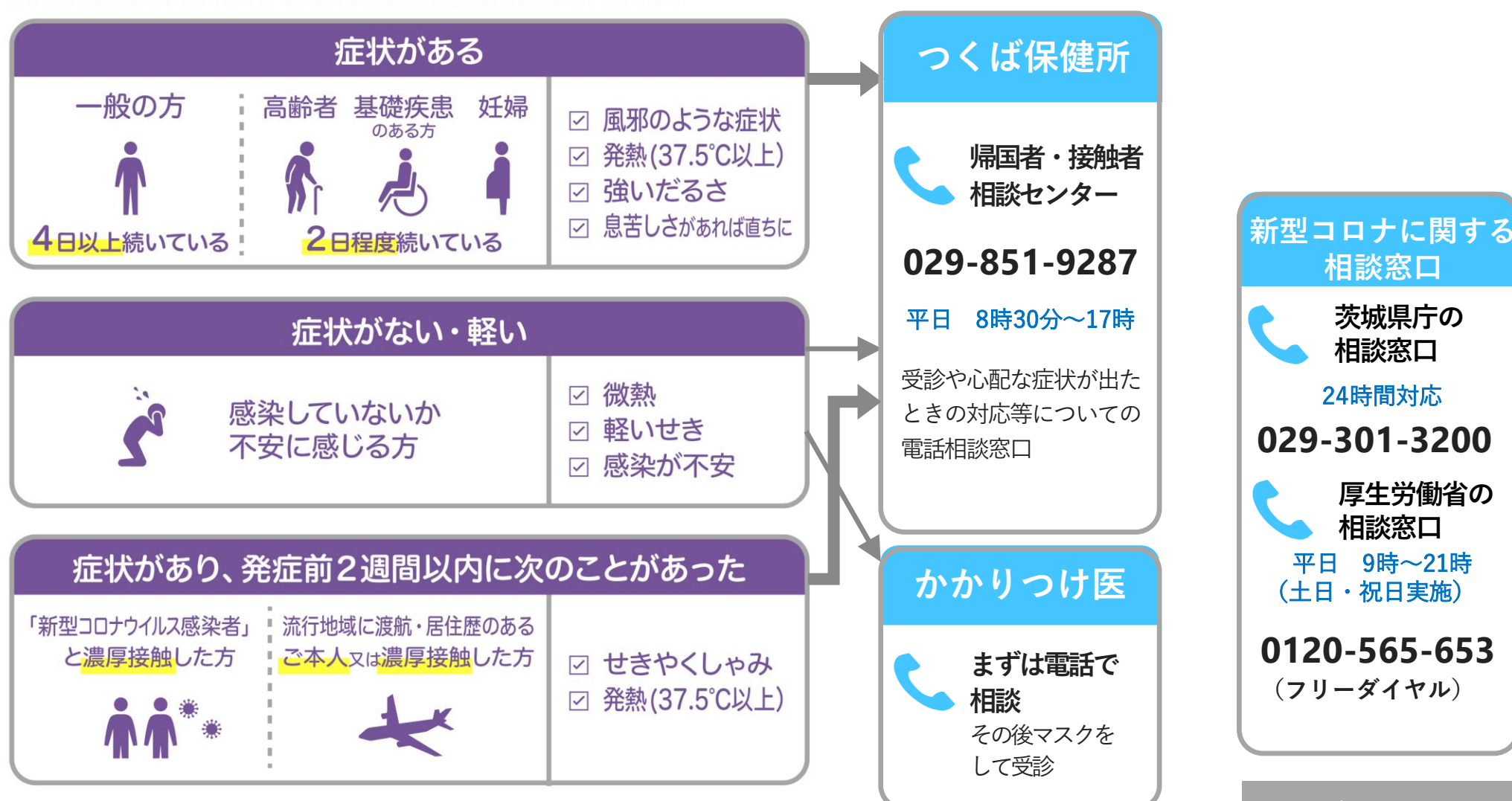
● 新型コロナウイルス感染症の予防策

もっとも大切なことは「標準的な感染症予防策」。通常のインフルエンザ予防策と同じです。
症状が出ない潜伏期でも感染する場合があります。人混みや集会への参加は避けましょう。

 1 こまめに 石けんで手洗い	 2 せきやくしゃみが 出るならマスク	 3 症状が軽いなら 自宅で休養	 4 病院にいくな 事前に電話
 5 人混みには なるべくいかない	 6 重症化しないよう タバコはやめる	 7 部屋の換気を 十分に	 8 栄養・運動・休養で 体調管理を万全に

● 新型コロナウイルス感染症が心配なとき

一般の医療機関ではPCR検査は受けられません。まずかかりつけ医または下記の相談窓口に電話でご相談ください。



ご不明な点はかかりつけ医にご相談ください。

Notice to everyone from Tsukuba City

Notice to Residents regarding Infection Prevention Measures of Coronavirus (COVID-19)

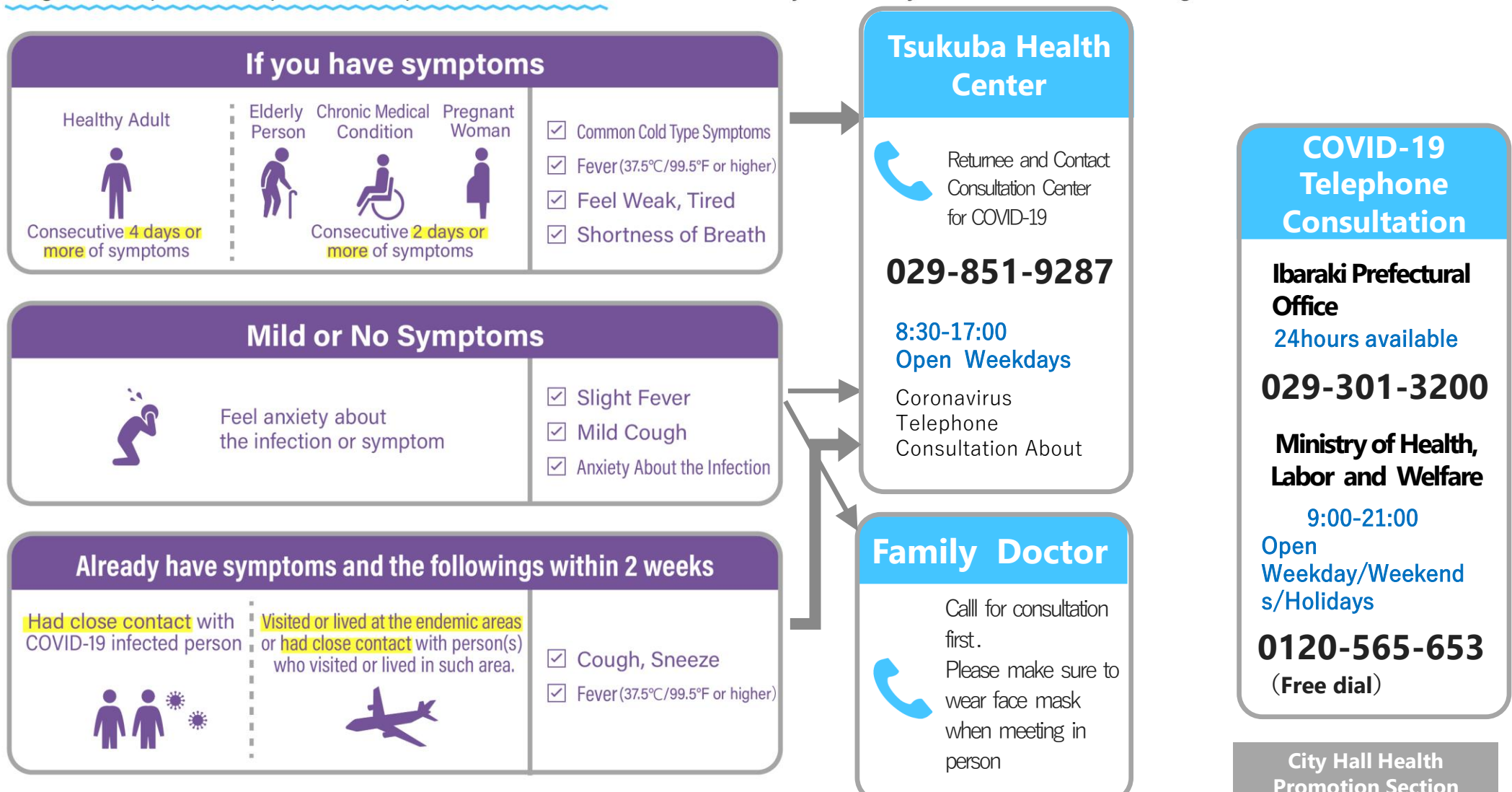
● Infection Prevention Measures of Coronavirus

Standard infection prevention measure (common cold, flu, etc) is the key to prevent from COVID-19 infection.
There could be mild or no symptoms during the incubation period but still possible to spread the virus.
 Please avoid crowded area as much as you can.

 <p>1 Wash Hands With Soap More Often</p>	 <p>2 Wear Face Masks If Cough or Sneeze</p>	 <p>3 Having Mild Symptoms? Stay Home and Rest</p>	 <p>4 Call Before Go to Doctor</p>
 <p>5 Avoid Crowded Area</p>	 <p>6 Do not Smoke to Prevent Worsening the Symptoms</p>	 <p>7 Circulate Air in the Room</p>	 <p>8 Eat Healthy, Exercise, and Sleep Well</p>

● If you need consultation for Coronavirus Infection

Regular hospitals in Japan do not provide PCR test. Please contact your family doctor or the following hotline for consultation.



If you have further questions, please contact your family doctor.