

コロナ感染拡大の第3波に入り、  
感染対策：「**コロナ感染対策強化の緊急連絡**」

藤井純子オフィス

代表 藤井純子

1. 会食は控えるようにして下さい。  
どうしても会食する場合には、◆静かに食事をして ◆食事以外は、必ずマスクを付けて話してください。
2. 手洗いは、◆シャボンで ◆30秒かけて(Happy birthday to youの歌) ◆しっかりと。
3. 手指の消毒は、◆ワンプッシュ押し切った量が適量 ◆乾くまで ◆両手にもみ込んでください。
4. 換気は、◆暖房中でも ◆1時間に5～10分位 ◆窓やドアを ◆握りこぶし1つ分を開けて、励行してください。
5. 毎日、◆清潔なマスクを着用すること。
6. ◆3密の回避は、◆油断しないで続けよう。
7. スマホは、◆アルコールで拭いて消毒を。
8. ◆十分な睡眠と ◆3食摂取で栄養を取ってください。
9. 発熱や咳・倦怠感等の症状が出た時は、◆まずは、かかりつけ医師へ ◆電話で相談してから、受診しましょう。
10. ◆朝夕に、検温をして ◆体調不良の場合には、出社をしないこと。

✿ 医療崩壊が目前に迫っています。皆で、コロナ感染を食い止めていきましょう。✿

(厚生労働省、日本医師会、日本感染症学会、日本産業衛生学会、政府の新型コロナ対策分科会、の発表内容より抜粋)

## コロナ感染拡大の第3波に入り 感染対策：「コロナ感染対策強化の緊急連絡」

藤井純子オフィス  
代表 藤井純子

Safeguards for Third Wave of COVID-19 Emergency Notice Regarding the Strengthening of COVID-19 Safeguards

Bước vào đợt lây nhiễm corona thứ ba Đối sách lây nhiễm: "Liên lạc khẩn cấp để tăng cường đối sách lây nhiễm corona"

कोरोना संक्रमणको तेस्रो लहर आउने क्रममा त्यसको संक्रमण नियन्त्रण उपाय: "कोरोना संक्रमण नियन्त्रणको उपायलाई सुदृढ पार्न आपतकालिन सम्पर्क"

### 1. 会食は控えるようにして下さい

Limit eating out with others.  
Hãy hạn chế tụ tập ăn uống.  
भेला भएर खाना खाने नगर्नुहोस् ।

### どうしても会食する場合には、◆静かに食事をして ◆食事以外は、必ずマスクを付けて話してください

If you are eating out, make sure to eat the meal ◆quietly, and put your mask back on ◆when you're not actively eating (talking, etc.).  
Nếu không thể tránh khỏi tụ tập ăn uống, hãy ◆Ăn uống yên lặng ◆Đeo khẩu trang để nói chuyện khi không ăn.  
यदि भेला भएर खाना खाने परेको खण्डमा, ◆चुपचापसँग खाना खानुहोस् ◆ खाना खाँदा बाहेक अनिवार्यरूपमा मास्क लगाएर कुराकानी गर्नुहोस् ।

### 2. 手洗いは、◆シャボンで ◆30秒かけて(Happy birthday to youの歌2回分) ◆しっかりと

Wash your hands thoroughly with ◆soap for ◆30 seconds (the length of two Happy Birthday songs)◆.  
Rửa tay thì ◆Dùng xà bông ◆Rửa trong 30 giây (bằng hai bài hát Happy birthday to you) ◆Rửa kỹ càng.  
हात धुँदा ◆ साबुनले ◆30 सेकेन्ड सम्म (ह्याप्पी बर्थ डे टु युको गीत दुइ पटक) ◆ राम्रोसँग

### 3. 手指の消毒は、◆ワンプッシュ押し切った量が適量 ◆乾くまで ◆両手にもみ込んでください

Use one ◆full pump of hand sanitizer to sanitize your hands, ◆rubbing it into your hands/fingers ◆until it dries fully.  
Để khử trùng ngón tay thì ◆Lượng ấn ra một lần là thích hợp ◆Xoa vào cả hai tay ◆Cho đến khi khô.  
हात तथा औंलाको कीटाणुनाशनको लागि, ◆ एक-पुस गर्दा निसक्ने एन्टिसेप्टिकको मात्रा उचित हुने ◆सुक्खा नभए सम्म ◆ दुबै हातले माइनुहोस् ।

### 4. 換気は、◆暖房中でも ◆1時間に5~10分位 ◆窓やドアを ◆握りこぶし1つ分を開けて、励行してください

Ventilate rooms ◆by opening the windows, door, etc., a ◆few centimeters for ◆5-10 minutes every hour, ◆even if the heater is on.  
Thông gió thì tích cực ◆Khoảng 5 đến 10 phút mỗi tiếng ◆Mở cửa sổ và cửa ra vào ◆Hé mở cỡ 1 nắm tay ◆Ngay cả khi đang sưởi ấm.  
भन्टिलेसनका लागि, ◆कोठामा एअर कण्डिसनरद्वारा हिटिङ गरिरहेको अवस्थामा पनि ◆ प्रति 1 घण्टामा 5-10 मिनेट जति ◆झ्याल र ढोका  
◆एउटा मुट्ठी जतिको चौडाइमा खोल्ने तथा त्यसलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

### 5. 毎日、◆清潔なマスクを着用すること

Wear a ◆clean mask every day.  
Mỗi ngày ◆Đeo khẩu trang sạch.  
हरेक दिन ◆सफा मास्क लगाउने ।

### 6. ◆3密の回避は、◆油断しないで続けよう

◆Continue to avoid ◆indoor, unventilated spaces, crowding, and close interactions (talking, exercising, etc.) with others.  
◆ Không chủ quan mà hãy tiếp tục ◆Tránh SANMITSU.  
◆3 मिचु बाट टाढा रहने कामलाई ◆ सतर्कका साथ निरन्तरता दिऔं ।

### 7. スマホは、◆アルコールで拭いて消毒を

Sanitize your smartphone by wiping it down with ◆rubbing alcohol.  
Điện thoại thông minh thì ◆Lau bằng cồn để khử trùng.  
स्मार्टफोन, ◆अल्कोहलले पुछेर कीटाणुरहित गर्ने ।

### 8. ◆充分な睡眠と ◆3食摂取で栄養を取ってください

Get ◆plenty of sleep and make sure to ◆get your nutrients by eating three meals a day.  
◆ Ngủ đủ giấc và ◆ Bổ sung dinh dưỡng bằng cách ăn đủ 3 bữa.  
पर्याप्त निद्रा र ◆3 पटक भोजन गरी पोषण लिनुहोस् ।

### 9. 発熱や咳・倦怠感等の症状が出た時は、◆まずは、かかりつけ医師へ ◆電話で相談してから、受診しましょう

If you develop a fever/cough, feel fatigued, etc., ◆first call your doctor ◆on the phone before going to see them.  
Nếu có triệu chứng như sốt, ho, hoặc mệt mỏi, ◆Trước tiên, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn ◆Hãy gọi điện xin tư vấn bác sĩ trước đi khám.  
यदि ज्वरो, खोकी तथा आलस्य जस्ता लक्षणहरूको अनुभव भएमा, ◆ पहिले, सधैँ देखाइरहेको डाक्टरसँग ◆ फोनद्वारा कुरा गरौं र त्यसपछि मात्र जवाउन निस्कौं ।

### 10. ◆朝夕に、検温をして ◆体調不良の場合には、出社をしないこと

Check your temperature in the ◆morning and evening, and do not go to work if you are ◆feeling unwell.  
◆Đo thân nhiệt vào buổi sáng và buổi tối ◆Không đi làm nếu bạn cảm thấy không khỏe.  
◆बिहान बेलुका शरीरको तापक्रम नाप्ने ◆ शरीरमा सञ्जो नभएमा काममा नजाने ।

✿ 医療崩壊が目前に迫っています。皆で、コロナ感染を食い止めていきましょう。✿

✿ The health care system is on the verge of collapse. Let's all work together to limit the spread of COVID-19. ✿  
✿ Quá tải y tế sắp xảy ra. Hãy cùng nhau ngăn chặn sự lây nhiễm corona. ✿  
✿ चिकित्सा उपचार प्रणालीको सक्षमताको सीमा नजिकिँदै छ । सबैजना मिलेर कोरोना संक्रमण नियन्त्रण गरी अघि बढौं । ✿