

English

■ Basic traffic rules

Traffic accidents are increasing more and more in the prefecture. A foreigner can be the victim, but he or she can also be the cause. Please follow the basic rules to avoid a traffic accident.

■ 5 rules for safe use of bicycles

1 Bicycles should be ridden on the roads with some exceptions.

2 Keep to the left side of the road.

3 On the sidewalk, pedestrians have priority and bicycles must stay on the roadway side.

4 Obey safety rules.

- *Drunk riding, riding with two people on single bicycle, and riding side by side are prohibited.*

- *Turn on the headlight at night.*

- *Obey the traffic lights, and make a full stop at intersections to make sure there is no oncoming traffic before you cross.*

5 Children should wear helmets when riding bicycles.



Regarding the new strain of coronavirus (COVID-19)

■ What is the new coronavirus?

The new coronavirus (COVID-19) is an infectious virus that affects the respiratory system. The virus can cause symptoms such as coughing and fever, and can lead to serious symptoms. Generally, the virus is transmitted through coughing/sneezing (droplet infection) and direct contact with contaminated surfaces (contact infection).

A list of the Coronavirus Consultation Centers (for returnees and people in contact with those infected) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

■ Further information on the new coronavirus (Easy Japanese / English)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php> (Regarding the disease, financial support, status of residence, etc.)

■ Preventing the spread of infection

Please refrain from going to work or school if you have cold symptoms such as a fever

Individual actions to prevent infection

- After going outside, wash your hands and gargle
- Disinfect your hands using an alcohol-based disinfectant
- Avoid crowded areas, places with poor ventilation and places where people converse in close proximity to one another
- Keep rooms at the appropriate humidity and well ventilated
- Lead a regular lifestyle, and get enough rest
- Eat a balanced diet and drink plenty of fluids

Preventing Infection through proper “Coughing Etiquette”

- If you have symptoms of coughing or sneezing, wear a mask
- If you don't have a mask, when you sneeze or cough, do so into a tissue or the crook of your elbow

基本交通规则

在县内，交通事故越来越多。外国人可能是受害者，但他或她也可能是原因。

请遵守基本规则，以免发生交通事故。

安全使用自行车的 5 条规则

- 1 原则上，自行车在道路上 人行道上是个例外
- 2 这条路在左侧
- 3 人行道优先考虑行人，并向道路减速。
- 4 遵守安全规则。
 - 酒后驾车
 - 两人座
 - 禁止平移运行
 - 夜间点亮
 - 请务必保持信号，在交叉路口停车并检查安全性
- 5 儿童戴头盔。

关于新型冠状病毒感染症

■什么是新型冠状病毒感染症？

指与新型冠状病毒（COVID-19）有关的呼吸系统感染症。感染后会出现咳嗽、发烧等症状，还可能重症化。一般认为飞沫感染和接触感染会导致感染扩大。

归国者・接触者相談中心一覧

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html

■关于新型冠状病毒的多语言信息（简单的日语、英语）

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

■重要的是每个人都要尽力预防感染并防止感染扩大

出现发烧等感冒症状时，请向学校或公司请假。

个人预防措施

外出归来时要洗手、漱口。要使用酒精消毒手部和手指缝儿。避免前往不通风的密闭空间、人多的密集场所、近距离交谈或发出声音的密切接触场合。要保持屋内恰当的湿度、注意通风。生活要有规律，要注意休息。要注意饮食均衡，适当地补充水分。

防止感染扩大的对策——“咳嗽礼节”

有咳嗽、打喷嚏症状时戴上口罩 如没有口罩，咳嗽、打喷嚏时，用面巾纸或衣袖等捂住嘴和鼻子

■基本的な交通ルール

県内では交通事故がますます増えています。外国人が被害者である可能性があります、彼または彼女が原因である可能性もあります。交通事故を起こさないように、基本的なルールを守ってください。

■自転車安全利用 5 則

- 1 自転車は 車道が原則。歩道は例外。
- 2 車道は左側を通行。
- 3 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行。
- 4 安全ルールを守る。
 - 飲酒運転
 - 二人乗り
 - 並進走行の禁止
 - 夜間のライト点灯
- 5 子供はヘルメットを着用。

新型コロナウイルスの病気 について

■新しいコロナウイルスが原因となる 病気です。熱や咳がでて とても ひどくなることもあります、咳やくしゃみで他 人へ広がります。 ■いろいろな言語で相談できる ところ

AMDA 医療専門相談窓口 <https://www.amdamedicalcenter.com/> ■新型コロナウイルスの いろいろな こと ばの 情報 (やさしいにほんご・英語) <http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

■病気に ならないために 気をつけること・病気を うつさないために 気をつけること 熱が あるときは、学校や 会社を 休んで ください 自分で 気をつけること 外から 帰ったら 手をよく洗う・うがいを する アルコールで 手を ふく 空気の 流れが 悪いところ・人 が たくさんいる ところ・近くで 話しをする ところに行かない ときどき 部屋の まどをあける。よく 寝る・食 べ物を バランスよく 食べる せき、くしゃみが できるときは マスクを する (マスクがないとき) せきくしゃみを するときは ティッシュ うでのうち側です。

■Reglas básicas de tránsito

En la prefectura los accidentes de tránsito se incrementan cada vez más. Si bien un extranjero puede ser víctima, también cabe la posibilidad de que sea el causante. Obedezca las reglas básicas para que no sufra ningún accidente de tránsito.

■5 reglas para el uso seguro de bicicletas

Los ciclistas deben;

1.andar por la pista y no por la acera excepto la acera permitida.

2.andar por las vías del lado izquierdo.

3.andar por el lado de la pista y moderar la velocidad en la acera, dando prioridad a los peatones.

4..obedecer las siguientes reglas de seguridad:

-no andar; bajo estado ebrio, dos personas en una bicicleta, en dos filas.

-andar con la luz encendida por la noche.

-respetar el semáforo, detenerse completamente y mirar correcta y repetidamente a ambos lados de la carretera en el cruce.

5.ponerse el casco (en caso de los niños).

Acerca del Nuevo Coronavirus (COVID-19)

■¿Qué es el 'Nuevo Coronavirus' ?

El Nuevo Coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa de las vías respiratorias. Entre los síntomas pueden observarse tos y/o fiebre entre otros y en ocasiones la situación puede agravarse.

Típicamente el contagio puede darse a través del rocío (ocasionado al estornudar o toser, por ejemplo) y/o por el contacto físico.

■Ventanilla de consulta en varios idiomas

AMDA Ventanilla de consulta médica especializada <https://www.amdamedicalcenter.com/>

■Información relacionada al Nuevo Coronavirus en varios idiomas (japonés sencillo, inglés)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php> (Acerca de la enfermedad, asistencia económica, elegibilidad de residencia, entre otros asuntos)

■ Es importante prevenir la infección y propagación de unos a otros

Si usted tiene síntomas de gripe tales como fiebre alta, favor de descansar la escuela y/o el trabajo.Medidas preventivas individuales

- Lavarse las manos y hacer gárgaras al regresar de la calle.
- Usar alcohol para desinfectarse las manos y los dedos.
- Evitar : Espacios cerrados con mala ventilación, Lugares concurridos por muchas personas, Situaciones en las que se tenga que conversar o usar la voz en escenas de cercanía.
- Ventilar y mantener la habitación a una temperatura y humedad adecuadas.
- Llevar una vida ordenada y descansar lo suficiente.
- Llevar una alimentación equilibrada y beber bastante líquido.

Medidas para prevenir la propagación de la infección a través de “buenos modales de tos”

- Cuando se presenten síntomas como tos o estornudo, use mascarilla.
- En caso de no tener mascarilla, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable, o con la manga de su camisa, etc., cuando vaya a toser o estornudar.

■ Regras básicas de trânsito

O número de acidentes de trânsito nesta província é grande e casos envolvendo estrangeiros, como autores ou vítimas, têm aumentado. Para evitar acidentes siga as regras básicas abaixo:

■ 5 regras para o uso seguro de bicicletas

1 Por regra, os ciclistas devem andar nas ruas. Sendo que andar na calçada é uma exceção.

2 Deve-se trafegar pelo lado esquerdo da rua.

3 Na calçada a preferência é dos pedestres, portanto trafegue devagar, proximo da pista.

4 Obedeça às regras abaixo:

-jamaís andar; alcoolizado, com pessoa na garupa, em duas filas.

-andar com a luz acesa durante a noite.

-obedecer o semáforo.

-parar completamente no cruzamento e verificar os ambos lados antes de cruzá-lo.

5 As crianças devem usar capacete.

Sobre a infecção pelo Novo Coronavírus (COVID-19)

■ O que é a infecção pelo Novo Coronavírus?

É uma infecção do trato respiratório associada ao Novo Coronavírus (COVID-19). Sintomas como tosse e febre podem ocorrer e podem se tornar graves. De um modo geral, a infecção se espalha por gotículas ou pelo contacto.

AMDA Centro de consulta médica

<https://www.amdamedicalcenter.com/> Serviço de Consulta Multilingue Nacional

■ Informações multilíngues sobre o Novo Coronavírus (japonês fácil e inglês)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

(Sobre doenças, apoio financeiro, status de residência, etc.)

■ Esforce-se para a prevenção do contágio e evitar a propagação da doença.

Quando tiver febre ou outros sintomas de gripe, não vá à escola ou ao trabalho.

Medidas preventivas individuais

- Lavar as mãos e fazer gargarejo ao voltar para casa.
- Desinfetar suas mãos e dedos com antisséptico à base de álcool
- Evite espaços fechados com pouca ventilação, lugares lotados com muitas aglomerações e conversas e situações de fala próximas
- Arejar e manter a umidade adequada nos quartos
- Levar uma vida com hábitos regulares e descanso suficiente
- Manter uma alimentação balanceada, com reposição adequada de líquidos

Medidas preventivas para a propagação da infecção a partir da “Etiqueta da Tosse”

- Usar máscara quando tiver sintomas como tosse ou espirro
- Se você não estiver usando máscara, cobrir a boca e o nariz com o braço ou lenços de papel, etc. ao tossir ou espirrar