

ニューヨーク市民の皆さまへ： コロナウィルスの市中感染を 抑えるために自宅待機を

コロナウィルス（COVID-19）の市中感染を抑えるためにニューヨーク市民が協力し合
って、自宅待機をお願いします。不可欠な外出、仕事、新鮮な空気を得るために外出す
る際は、お互いの距離を保ち、次のことを注意してください。



お互いを守りましょう

- お互いの距離を1.8メートル以上保
ってください。
- 頻繁に石けんと水で手を洗いまし
ょう。
- せきやくしゃみのときはティッシ
ュか袖で鼻と口を覆いましょう。
- 洗っていない手で顔を触らないで
ください。
- かぜやインフルエンザの症状など
健康状態を通常以上に注意深く観
察しましょう。



病気的时候は

- 自宅待機してください。
- せき、息切れ、発熱、のどの痛み
が3~4日たっても改善しないとき
は、医師に相談してください。
- 医療を得る助けが必要な場合は
「311」に電話してください。
- NYCは在留資格や支払い能力にか
かわらず、治療を行います。



最も脆弱な方々を守りましょう

- 肺疾患、心臓疾患、糖尿病、がん
、免疫力低下の疾患がある方は自
宅待機してください。
- このような疾患がある方とは電話
、ビデオチャット、テキストを利用
してください。



混雑を避けましょう

- 自宅待機してください。
 - 可能な場合は、在宅勤務してくだ
さい。
- 外出の際は**
- 勤務時間をずらして移動時間が重
ならないようにしてください。
 - 徒歩か自転車を使いましょう。
 - 多くの人が集まらないでください。

リアルタイムの最新情報については、nyc.gov/coronavirus にアクセスしてください。

ハラスメントや差別は「311」に報告してください。カウンセラーとの相談は888-692-9355、65173に
"WELL" のテキスト送信、または nyc.gov/nycwell でオンラインチャットが可能です。

メッセージ料金やデータ料金が発生する場合があります。詳細はワイヤレスプロバイダーのプランをご確認ください。

NYC
Health

Bill de Blasio
市長
Oxiris Barbot, MD
理事