# 感染拡大防止のための留意点

ရောဂါကူးစက်မှုတားဆီးရေးအတွက် သတိပြုရန်အချက်များ

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、イベントや会食の際には以下の点に留意してください。

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုတားဆီးရေးအတွက် ပွဲလမ်းနှင့် စားသောက်ပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုပါ။

- 体調が悪い場合は、イベントや会食に参加しないこと。
- နေမကောင်းသည့်အခါ ပွဲလမ်းနှင့် စားသောက်ပွဲများကို မတက်ရောက်ပါနှင့်။

- 密閉・密集・密接が発生しやすい場所や基本的な感染防止策が徹底されていないイベントや会食への参加を控えること。特に、多数の人が密集し、かつ、大声等の発生を伴う行事、パーティー等への参加は控えること。
- ပိတ်လှောင်၊ ပြည့်ကျပ်၊ ပူးကပ်မှု ဖြစ်လွယ်သည့်နေရာနှင့် ရောဂါကူးစက်မှု တားဆီးရေး အခြေခံကျသည့် ဆောင်ရွက်ချက်များ အသေအချာ လုပ်ဆောင်မထားသည့် ပွဲလမ်းနှင့် စားသောက်ပွဲများ တက်ရောက်ခြင်းကို လျှော့ပါ။ အထူးသဖြင့် လူပြည့်ကျပ်နေသည့်အပြင် ကျယ်လောင်စွာစကားပြောဆိုမှု စသည်များ ရှိသည့် အခမ်းအနား၊ စားပွဲသောက်ပွဲစသည်များ တက်ရောက်ခြင်းကို လျှော့ပါ။

- イベントや会食の参加に当たっては、適切な対人距離の確保、手指消毒、マスクの着用、大声での会話の自粛など、適切な感染防止策を徹底すること。
- ပွဲလမ်းနှင့် စားသောက်ပွဲများကို တက်ရောက်ရာတွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး သင့်လျော်စွာ ခွာနေပြီး လက်ကို ပိုးသတ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ခြင်း၊ ကျယ်လောင်စွာ ပြောဆိုမှု ရှောင်ရှားခြင်း စသည့် ရောဂါကူးစက်မှုတားဆီးရေး သင့်လျော်သောဆောင်ရွက်ချက်များကို အသေအချာ လုပ်ဆောင်ပါ။

- 街頭や飲食店での大量または深夜にわたる飲酒や、飲酒しての行事への参加は、その行事の宗教的・文化的特性を踏まえつつ、なるべく自粛すること。
- ရပ်ကွက်အတွင်းနှင့် စားသောက်ဆိုင်တွင် အရက်ကို အများအပြားသောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ညနက်ချိန်အထိ အရက်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ထားပြီး အခမ်းအနားတက်ခြင်း စသည် များနှင့် ပတ်သက်၍ ထို အခမ်းအနား၏ ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အနေအထားကို ထည့်သွင်း စဉ်းစား၍ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားပါ။

- 必要に応じて、家族で自宅で過ごす、オンラインのイベントに参加するなどの新しい楽しみ方を検討すること。
- လိုအပ်ပါက မိသားစုနှင့်တကွ နေအိမ်မှာပင် နေထိုင်ပြီး အွန်လိုင်း ပွဲလမ်းများတွင် ပါဝင်ခြင်း စသည့် စိတ်ပျော်ရွှင်နည်းလမ်းသစ်များကို ရှာဖွေပါ။

- 新型コロナウイルス感染症に感染したと疑われる場合で、医療機関への受診等に関して疑問等がある場合には、居住する自治体の相談窓口等に電話すること。

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ်ရောဂါ ကူးစက်ခံထားရသည်ဟု သံသယရှိပြီး၊ ဆေးကုသရေး ဌာနသို့ သွားရောက်ပြသချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ မရှင်းလင်းသည်များရှိပါက နေထိုင်ရာ ရပ်ရွာ အုပ်ချုပ်ရေးဌာနရှိ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရေး ကောင်တာ စသည်များသို့ တယ်လီဖုန်းဆက်သွယ်ပါ။

## 電話相談窓口
တယ်လီဖုန်းဖြင့် တိုင်ပင်ရေး ကောင်တာ

○ 各都道府県の相談窓口（医療機関への受診に関する疑問）
○ သက်ဆိုင်ရာ ခရိုင် တိုင်ပင်ရေးကောင်တာ （ဆေးကုသရေးဌာနတွင် ပြသမှုဆိုင်ရာ သိရှိလိုသည်များ ）

- やさしいにほんご (Plain Japanese) : https://www.covid19-info.jp/area-jp.html
- English: https://www.covid19-info.jp/area-en.html
- Português (Portuguese) : https://www.covid19-info.jp/area-pt.html
- 简体中文 (Simplified Chinese) : https://www.covid19-info.jp/area-cs.html
- 繁体中文 (Traditional Chinese) : https://www.covid19-info.jp/area-ct.html
- 한국 (Korean) : https://www.covid19-info.jp/area-kr.html

○ 厚生労働省電話相談窓口（発生状況、全般に関する疑問）
○ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန တယ်လီဖုန်းဖြင့် တိုင်ပင်ရေးကောင်တာ （ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအနေအထား၊ အထွေထွေအချက်များဆိုင်ရာ သိရှိလိုသည်များ ）

- 電話番号
- ဖုန်းနံပါတ် 0120-565-653 (9:00–21:00)

- 対応言語

လုပ်ဆောင်ပေးသည့် ဘာသာစကား English, 中文 (Chinese), 한국 (Korean), Português (Portugues), Español (Spanish), ภาษาไทย (Thai), Tiếng Việt (Vietnamese)

## 外国人の生活支援にかかる情報等
နိုင်ငံခြားသားများအတွက် စားဝတ်နေရေးထောက်ပံ့မှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် စသည်များ

○ 外国人在留支援センター（FRESC）（出入国在留管理庁）
○ နိုင်ငံခြားသား နေထိုင်မှု ထောက်ပံ့ရေးစင်တာ(FRESC) （လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် နေထိုင်မှုစီမံခန့်ခွဲရေးဌာန ）
http://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html

○ 外国人生活支援ポータルサイト
各省の支援施策や地域における外国人向けの生活相談窓口の一覧等を言語別に掲載。
トップページ：http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html

○ နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ဘဝနေထိုင်ရေး အထောက်အကူပြု အွန်လိုင်းဆိုဒ်

ဝန်ကြီးဌာန အသီးသီး၏ ထောက်ပံ့ရေး စီမံချက်များနှင့် မြို့ရွာများမှ နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ဘဝနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ရေးကောင်တာ စာရင်း စသည်များကို ဘာသာစကားအလိုက် ဖော်ပြထားသည်။

ပင်မစာမျက်နှာ: http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html